



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

ザンギ

ほっかいどう
北海道では、からあげをザンギ
と呼びます。しょうがとにんに
くが効いたしょうゆ味です。衣
にもボリュームがあります。



ざいりょう にんぶん 【材料】（4人分）

・とりむね肉……280g

★下味★

マヨネーズ……小さじ1

しょうゆ……小さじ1と半分

酒……小さじ1

砂糖……ひとつまみ

しょうが……ひとかけ

にんにく……ひとかけ

塩……少々

こしょう……少々

★衣★

・薄力粉……大さじ3

・かたくり粉……大さじ3

・たまご……中サイズ2個

・揚げ油……適量

つく かた 【作り方】

①とりむね肉は、ひとり2個くらいになるように、ひと口大に切る。

②しょうがとにんにくはすりおろし、下味の調味料をすべて合わせ、①のとりむね肉を30分ほど常温で漬けておく。

③薄力粉とかたくり粉と溶いたたまごをよく混ぜ、②の肉とよくなじませる。

④180℃に熱した油で、90秒ほど揚げ、一度取り出して4分ほど休ませる。

⑤④をまた180℃に熱した油で、40秒ほど揚げ、油を切ったら完成。

えいようか ぶん 栄養価（ひとり分）

エネルギー：238キロカロリー

たんぱく質：15.5グラム

脂肪：13.3グラム

塩分：0.6グラム