

からあげ & 白菜と大根の豆乳味噌スープ

からあげ

材料(2人分)

鶏もも肉 300g
下味 料理酒・醤油・・・大さじ1
ごま油・ショウガ・にんにく・・・小さじ2
鶏がらスープの素・塩・黒コショウ・・・小さじ1/2
片栗粉・・・大さじ3



作り方

1. 鶏もも肉は余分な脂を取り除き、フォークで数か所を刺し、一口大に切ります。
2. ボウルに1、下味の材料を入れ、よく揉みこみ、ラップをかけて冷蔵庫で20分程漬けます
3. 汁気を切り、全体に片栗粉をまぶします
4. 3cmほどの揚げ油を注ぎ、180℃に熱し、3を入れて4分程揚げます
5. 衣がカリッとして、中に火が通ったら油を切って、出来上がりです

豆乳スープ

材料(4人分)と切り方

白菜 2枚 縦に半分に切り、1cm幅
しめじ 1p 石突を切って、手でほぐす
人参 1/2本 半月切り
水 300ml
豆乳 100ml
味噌 大さじ2
だし 少々
カットネギ



作り方

1. 野菜を切る
2. 鍋に水・だし・しめじ・人参を入れて、中火で柔らかくなるまで煮る
3. 白菜を入れて、2分程加熱する
4. 味噌を加えて溶き、豆乳を加えて温める
5. 器に盛り、ねぎをちらして出来上がりです