

手羽元の唐揚げ



材料

・手羽元 8～10本 ・塩 7g

A (・さつまいもでんぷん 40g ・塩 5g ・オールスパイス 小1/2 ・ガーリック粉末 小1/2 ブラックペッパー 小1/2) ・レタス 適量 ・レモン 適量

作り方

1. 手羽元は室温にもどしておく。鍋に水 500cc と塩 7g、手羽元を入れ沸騰したらアクをとり、蓋をして約 15分ゆがく。
 2. 手羽元を取り出し水気をしっかりと拭いて、ポリ袋にAを入れて混ぜ合わせたものに入れ、全体にまぶし、高温の揚げ油でさつときつね色になるまで揚げる。
- *まとめて手羽元をゆで、冷凍・冷蔵OK。冷めてから食べるときは、衣の塩を 6g 程に。