

## 鶏の竜田揚げ

\*材料\* (1人分)

|           |     |
|-----------|-----|
| 鶏もも       | 40g |
| しょうゆ      | 1cc |
| 酒         | 1cc |
| はちみつ      | 1g  |
| しょうが・にんにく | 少々  |
| 玉子(卵黄)    | 3g  |
| 片栗粉       | 5g  |
| マヨネーズ     | 2g  |
| 揚げ油       | 適宜  |



\*作り方\*

①鶏肉を一口大に切る。しょうゆ、酒、はちみつ、しょうが、にんにくのすりおろしを加えて下味をつける。

※はちみつは乳児ボツリヌス症防止のため、1歳未満のお子さんには与えないでください。

②卵黄、片栗粉、マヨネーズを混ぜて肉に絡める。

③油を熱し、揚げる。