

## 鶏もも肉のフリット 生姜の効いたトマトソースを添えて



調理時間: 30 min.

難易度: 難易度中

### 原材料 (2人分)

- 揚げ物材料
  - ひまわり油 適量
  - 片栗粉 適量
  - None
- 鶏もも肉の漬け込み材料
  - ニンニクすりおろし ひとかけ
  - 卵 1つ
  - 酒 大さじ2
  - 醤油 大さじ2
  - 骨なし鶏もも肉 2枚
- ソース
  - パッサータディポモドーロ（裏ごしトマト）トマトピューレ 700g 400g
  - ゴマ油 大さじ1
  - 生姜 10g
  - 葱 適量
  - お酢 大さじ2
  - 醤油

このレシピに使用された材料：



## 下準備

まずは鶏もも肉を漬け込みます。フォークで所々を刺して味が浸みやすいようにしてから、小さ目のボールに漬け込み材料を葱以外加え、約15分程置きます。ソースパンに、カットトマト・ガーリック&オニオンを空けて、生姜のすりおろし、醤油、ゴマ油とお酢を加え、温めておきます。フライパンに約3cmほどひまわり油を入れ、170度程にします。味を浸み込ませた鶏もも肉に、片栗粉をまんべんなくまぶし良くもんでから、皮目を先に揚げるように入れ、黄金色になったらひっくり返します。良く油をきって、ナイフで食べやすい様に切りお皿に盛りつけてからトマトソースをかけて、刻みネギを散らします。

- Saori Suzuki