

メニュー名:山賊焼き

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
鶏もも肉	400g
にんにく	1かけ(小さめ)
しょうが	1かけ(小さめ)
濃口しょうゆ	大さじ1弱
塩	ひとつまみ
酒	大さじ1弱
みりん	大さじ1/2
片栗粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- 1.鶏もも肉は身の厚い部分は開き、均等な厚さにして4等分に切っておく。
- 2.にんにく、しょうがをすりおろす。
- 3.鶏もも肉を2と全ての調味料で漬け込む。
- 4.3に片栗粉をまぶし、170℃の油で中に火が通るまでじっくり揚げる。



ひとつポイント

山賊焼きは塩尻市、松本市の郷土料理として広まりました。本来は1枚肉を揚げるので、ご家庭では切らずに大きいまま揚げてみてもいいと思います

メニュー名:厚揚げの肉みそかけ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
厚揚げ	2丁
油	少々
豚ひき肉	160g
たまねぎ	中玉1/4個
しょうが	3g
☆みそ	大さじ1と1/3
☆濃口しょうゆ	小さじ1/2
☆三温糖	大さじ1弱
☆みりん	小さじ1弱
片栗粉	小さじ1/3

作り方

- 1.たまねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- 2.☆の調味料を合わせておく。
- 3.フライパンに油をしき、しょうが、たまねぎ、豚ひき肉を順番に炒める。火が通ったら2を入れる。
- 4.片栗粉を水で溶き、3に入れとろみをつける。
- 5.厚揚げを半分になりフライパンで焼く。全面にうっすら焦げ目がつき、火が通ったらお皿に盛り、3の肉みそをかけて出来上がり。

ひとつポイント

肉みそがごはんに合います。大豆製品が美味しく摂れる一品です。多めに作ってたっぷりかけてもいい!ふろふき大根などにかけても合います。

