８・９月レシピ紹介

とり肉のお茶揚げ

＜材料＞　（５人分）

とりむね肉切り身
（30～40ｇのそぎ切り）10 切

下味	塩	小さじ 1/2
	こしょう	少々
	白ワイン（または酒）	小さじ１
	おろしにんにく	小さじ 1/2
バッター液	薄力粉	大さじ３
	かたくり粉	大さじ２
	粉茶	小さじ 1/2
	水	60ｇ
揚げ油		適量

＜作り方＞

① 下味の調味料を合わせてとり肉にからめ、冷蔵庫で 30 分ほど漬けておく。

② ボウルにバッター液の粉類を入れて混ぜ合わせる。水を加えて混ぜ、バッター液を作る。

③ 鍋に揚げ油を熱し、とり肉にバッター液をからめ、からりと揚げる。

島田市の特産品「お茶」を使った料理です。給食では深蒸しの粉茶を使いますが、なければ通常の茶葉で代用できます。

とりむね肉は加熱しすぎると硬くなるので、火が通りやすいようにそぎ切りにするといいですよ。