



<http://kazusa-aisai.net/>

チキンのローズマリー風味揚げ

材料（4人分）

鶏モモ肉	300g
ローズマリー	3枝
ニンニク（すりおろし）	1/4片
しょう油	少々
オリーブ油	小さじ2と1/2
塩・黒こしょう	少々
揚げ油	適宜
薄力粉	適宜

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、ローズマリーは葉の部分を枝からこそげ落とてみじん切りする。
- ① バットもしくはタッパーにニンニク、ローズマリー、オリーブ油、しょう油、塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
- ② ①に鶏肉を入れ、まぶすようにかからめ1時間ほど冷蔵庫で漬け込む。
- ③ まわりについた油を少しはらい、薄力粉をまぶす。
- ④ 160℃位に熱した油でじっくりと揚げる。

※くし切りにしたレモンやサラダ菜などを添えて。

薄力粉をまぶさずにそのまま網焼きにしたり、骨付き肉でバーベキ用にもできます。