

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

黄金だれで一発決まり!

ジーパイとしめじの唐揚げ

調理時間

15分

1人分

411kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



Vマーク ふなしめじ



鶏肉

+

使ったのはコレ!



エバラ
黄金の味
中辛



「つくり方動画を
配信中!」

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



ジーパイとしめじの唐揚げ

材料/2人分

〈しめじの唐揚げ〉

Vマーク ぶなしめじ……………1パック
エバラ 黄金の味中辛……………大さじ2
片栗粉……………大さじ3

〈ジーパイ〉

鶏むね肉(250g)……………1枚
エバラ 黄金の味中辛……………大さじ3
B [片栗粉……………大さじ3
米粉……………大さじ1
五香粉・粉唐辛子……………お好みで
櫛形レモン……………お好みで
サニーレタス・ミニトマト……………適宜
塩・こしょう……………適宜

揚げ油……………適量

作り方

〈しめじの唐揚げ〉

①しめじは石突をおとし、ほぐす。袋にしめじ、「エバラ 黄金の味中辛」をくわえてもみこみ、片栗粉をくわえて、振って粉をつけたら、フライパンの底から2cmの油を加え、180℃で2～3分、かえしながら揚げる。

〈ジーパイ〉

①鶏むね肉は皮を除き厚さ1cmの観音開きにしてからラップをかけて、めん棒などで叩いて薄くのばす。
②ポリ袋に①と「エバラ 黄金の味中辛」を入れ10分置いたら、Bをギュッギュと押し付けるようにしてまぶす。
③しめじの唐揚げのフライパンで、180℃の油でカリッとなるまで3～4分両面を揚げたら完成。器にもり、お好みで五香粉、粉唐辛子をふりかけ、サニーレタス・ミニトマト・レモンを添える。塩こしょうで味を整える。