

鶏胸肉でハッシュドチキン

材料 (2 人前)

鶏胸肉 1 枚(300g)

■ [調味料]

醤油 小さじ 1

チキンコンソメ顆粒 小さじ 1/2

ほんだし 小さじ 1/2

おろしニンニク 小さじ 1

おろし生姜 小さじ 1

マヨネーズ 大さじ 1

グラニュー糖 3g

粗挽き黒胡椒 適量

片栗粉 大さじ 3

■ (以上)

サラダオイル 大さじ 3~4



作り方

1



鶏胸肉はそのまま焼くと時間がかかるので、切り刻んで調理時間を短縮する料理です。

2



鶏胸肉の皮を剥がし、別々に 1cm 角くらいに刻んでいきます。

3



肉の方は包丁で叩いて粗みじん切りの手前くらいまで。肉の食感を保ちたいので適当に。

4



ボウルに肉を入れ調味料を全て入れて手で調味料を揉み込んでいきます。

5



全体に調味料が馴染んだところ。

6



片栗粉をふりかけ、全体に粉が回るようにさっくり混ぜてタネは完成です。

7



20cm 程度のフライパンを中火にかけ、サラダオイルをひたひたに引きオイルから小さな泡が出てくるまで温めます。

8



火傷に注意しながらタネを流し入れ、ヘラで全体の厚さを整えて成型します。火は中弱火にして2~3分揚げ焼きします。

小さい円形にして焼いてもいい

9



焼き色を確認してこんがり焼き目がついていたら、火傷に注意してひっくり返し、さらに3分程度焼き上げます。

10



焼き上がったらキッチンペーパーに引き上げて余分な油を吸い取り盛り付けます。