

レシピ紹介 *鶏肉のごまザンギ



「ザンギ」は北海道での鶏の唐揚げの呼び名です。ごまは抗酸化作用を持つセサミンやビタミンB群、鉄やカルシウムが豊富ですが、そのままではほぼ消化・吸収されません。すりごまなどにして食べることをおすすめします。

【材料：4人分（1人3個）】

- ・ 鶏肉…240 g（1切れ20 g）
- ・ すりおろしにんにく…小さじ1
- ・ すりおろし生姜…小さじ1
- ・ 酒と酒…各小さじ1
- ・ 醤油…大さじ1
- ・ いりごまとすりごま…各小さじ1
- ・ 片栗粉…大さじ2
- ・ 揚げ油…適量

【作り方】

1. 鶏肉とにんにく、生姜、酒、砂糖、醤油を合わせて15分ほど漬けます。
2. ごまと片栗粉をよく混ぜ鶏肉によくまぶします。
3. 170℃に熱した油で5～8分揚げます。