



からあげが食べたいけど、時間がかかるのは避けたい。そんなときには1枚ドーンと揚げてしましましょう！見た目の迫力も嬉しいし、何よりその簡単さにテンションもアガります♪忙しい毎日に簡単ガッツリおかず。

# 簡単がっつり！ 鶏の1枚アゲ

## 材料

鶏モモ	2枚
にんにく	1かけ(おろし)
塩	小さじ1/3
醤油	大さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	適量

## 作り方

1. 鶏モモ肉はフォークで裏表全面プスプスと穴を開けておく。**味染みがよくなり、身の厚さも大体均一に。**
2. 調味料に15分以上漬けておく。時間があれば1・2時間程しっかりつける。
3. キッチンペーパーで鶏モモの調味料をしっかりと取り除く(とても重要)。水分は揚げ物にとって大敵。**カリッと揚がり、油はねも防ぐことができる。**
4. 片栗粉を全面にまぶす。
5. 約180度の油で片面5分ずつしっかりと揚げる。焦げていると感じたら温度を下げるなどして調整する。**1枚で揚げるため揚げ時間はたっぷりと取って中まで火を通す。**
6. バットにあげたら2分程休ませ、肉汁を中に閉じ込める。