

このコーナーでは、エフロンの人気連載企画『炎の達人店』による直伝レシピをご紹介します。

今月は『Lunch Box Buta to Hayashi to』です。

炎の達人レシピ

時間がたってもパリッとおいしい！
『お弁当のからあげ』



材料

鶏肉・醤油・みりん・ニンニク
生姜・米粉・小麦粉・油

※分量は調味料の配合を参考に、
鶏肉の量に合わせてご用意ください。

Recipe

- ① 鶏肉をひと口大に切る。
- ② ボウルに、醤油1に対してみりん1の分量を入れ、すりおろした少量のニンニク1：生姜1を加えて混ぜる。
- ③ ②に①を入れ、30分くらい浸ける。
- ④ 米粉1：小麦粉2の衣をまぶし、冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
- ⑤ 同じ配合の衣をもう一度まぶし、165° Cの油でゆっくり揚げる。
- ⑥ 油を切って5分置いた後、175° Cの油で二度揚げすればできあがり！

レシピ提供：『Lunch Box Buta to Hayashi to』 藤枝市藤枝 店舗情報の詳細は本誌7ページをご覧ください。

丁寧に仕込んだ合挽き肉を使用し、2日間寝かせて旨味を熟成させた『煮込みハンバーグ』900円。

自家製トマトソースと肉汁が溶け合って最高の味わいです！

(17時から販売・1日限定10食・要前日予約)



特集 第5回 全国親子クッキングコンテスト
志太榛原地域予選大会が開催されました！…P2.3

東海ガスのリフォーム提案 第9回：家中の『モノ』を見直すことから始めよう！…… P4.5

エンブルステーション西焼津 …………… P6

『炎の達人』Lunch Box Buta to Hayashi to …………… P7

ショールーム
「くりっぴープラザ」のページも
オープンしました！

情報満載の東海ガスホームページはこちら！→ <http://www.tokaigas.co.jp/>

料理教室・クイズへのご応募、ご意見や資料請求がホームページからもできます！