

ブラジルのから揚げ



フランゴ・ア・パッサリーニョ



塩とレモン味のさっぱりしたブラジルのから揚げです。

<4人分>

| | |
|-------------|-------|
| 鶏もも肉（一口大） | 240g |
| 塩 | 2g |
| こしょう | 少々 |
| 玉ねぎ（すりおろし） | 小1/2個 |
| にんにく（すりおろし） | 1片 |
| パセリ | 3本 |
| レモン果汁 | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 適量 |
| サラダ油 | 適量 |
| 《付け合わせ》 | |
| レタス | 適量 |
| トマト | 適量 |

作り方

- ①玉ねぎとにんにくをすりおろし、パセリは刻んでおく。
- ②鶏もも肉に、塩、こしょう、レモン果汁、①を合わせ30分漬け込む。
（季節により冷蔵庫で）
- ③②の汁気を切り片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④からっと揚げたら完成、油を切る。
- ⑤付け合わせに野菜を添えて彩りよく盛り付ける。

ポイント

鶏肉の下味の漬け込み時間を短くしたいときは、ビニール袋に鶏肉と調味料等を入れ、よくもみこむとなじみやすくなります。

