



から揚げ  
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°Cの油で揚げる。
- ④からっと揚がったら完成、油を切る。
- ⑤付け合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。

