



青のりの風味が美味しい！

☆青のりの塩唐揚げ



【材料】大人2人分、子ども1人分

【作り方】

鶏もも肉(唐揚げ用)	250g
塩	少々
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
にんにくチューブ	2cm
しょうがチューブ	2cm
鶏ガラスープの素	小さじ1
青のり	小さじ2
片栗粉又は小麦粉	大さじ2
油	適量

A

- ①袋に鶏肉、Aを入れてもみ込み、15分程度漬け置きする。
- ②フライパンに油を2cm程度ひき、180度で4分～5分揚げ焼きにする。(揚げ焼きの場合はしっとり、多めの油ではカラッと揚がります。)



揚げ油を使わず、
オーブントースターに肉を並べて
8～10分焼いてもOK！
油を使わずにできるので、
より簡単です♪



令和8年4月号

