



【食品安全】ハフハフハラハへ（鶏唐揚げ）



農林水産省 @cook_40053737

米粉を使ったサクサクな鶏の唐揚げを作りました。
調理過程の安全のポイントにも注目！（農林水産省）

材料

2人分

材料

鶏もも肉 200g

米粉 適量

揚げ油 適量

調味料

醤油 大さじ1

しょうがのすりおろし 小さじ1/2

ニンニクのすりおろし 小さじ1/2

酒 大さじ1

作り方

- 1 調理前は必ず手を洗いましょう。また、調理器具は、清潔なものを使いましょう。



- 2 生の鶏肉は洗うのはNGです。鶏肉に食中毒の原因となる菌が付いていたら、水と一緒に食中毒菌が飛び散ってしまいます。

- 3 ドリップが気になる場合はキッチンペーパーで拭き取りましょう。



- 4 鶏もも肉を一口大（1.5 cm厚、30 g程度）に切る。



- 5 調味料を混ぜたものに漬け込み、しばらく（10～15分程度）置く。



- 6 鶏肉に米粉をまぶす。サクサク感が長く続きます。



- 7 170℃の油で4分程度揚げる（揚げ時間は大きさと厚さに応じて調整）。



- 8 鶏肉の中心部までよく加熱(中心温度が75℃以上で1分間以上)しましょう。

- 9 調理が済んだ後も、調理器具は洗剤での洗浄に加え、熱湯や塩素系漂白剤で消毒をしましょう。



- 10 洗浄・消毒した後は、良く乾燥させましょう。



コツ・ポイント

安全のポイントに注意して調理し、唐揚げを安全においしく食べましょう！

【鶏料理を楽しむために気を付けたいポイント】

<https://www.maff.go.jp/j/fs/campylobacter.html#douga>

<https://cookpad.com/jp/recipes/24250879>