



本日のメニュー



アヤム・ゴレン インドネシア・マレーシア

本日の試食のアヤムゴレンとは『揚げた鶏肉』という意味です。
あげた鶏肉をインドネシア風のたれに漬けこみ唐揚げ丼にいたしました。
大人用・子供用と2種ご用意いたしましたので小さなお子様でも安心して
召し上がれます。大人用は唐辛子を加えピリ辛にアレンジしてあります。

今日のレシピ(一人分)

- 鶏もも 40g×4個
- ケチャップマニス 8cc
- ナンプラー 8cc
- 水 64cc
- サラダ油(炒め用)
- にんにく微塵 5g
- 鷹の爪(好みで)

★作り方★

- ①片栗粉で鶏肉を揚げる。
- ②にんにく微塵をサラダ油で香りを出しケチャップマニス・ナンプラー・水を加え沸かす。
- ③揚げた鶏肉をくぐらせる。★漬ける時間によって味の濃さ・鶏肉の硬さが調整できます。

※とにかく簡単！ 皆さんもぜひ作ってみて下さい。

筑波センター レストラン