

りすぐみ・こあらぐみの勝村さんよりおいしいレシピ教えていただきました

# しろだしからあげ

由来や  
エピソードを  
お聞かせください…

たんぱく質もりもりの献立が食べたくて作りました。  
しゃぶりながら食べられる手羽中で作ってもいいし、  
スティックに切った鶏肉で作っても食べやすいです。

## 材料

鶏手羽中または鶏むね肉  
白だし 適量  
片栗粉 適量

## 作り方

- ①ポリ袋に鶏手羽中または鶏むね肉をスティック状にカットしたものと白だしを入れてもむ。  
(我が家は5分程度おくのみ。)
- ②①に片栗粉をつけて揚げ焼きまたは油で揚げる。



## 白だし

材料 だし汁100ccに対して  
酒 大さじ1強 みりん 小さじ1  
塩 小さじ1/3  
うすくちしょうゆ 小さじ1/3



白だしオンリーでこんなにおいしいのビックリー!!

今回、白だしを調理室で作ってみました。  
酒とみりんを合わせてアルコール分を十分煮飛ばし、だし汁、塩、しょうゆを加えて出来上がりです。  
白だしは、あるととても便利な調味料で、卵焼きやうどんの汁、鍋料理や茶わん蒸しなど、時間短縮できそうですね。