

# お茶を使った簡単レシピ！「鶏胸肉のお茶風味から揚げ」



## ● 材料

鶏胸肉	300g
酒	大さじ1
塩	小さじ2分の1
黒コショウ	適量
ニンニクチューブ	3センチ
片栗粉	大さじ3
粉末緑茶（粉末玄米茶）	小さじ1

お茶の緑色が見た目にもいい、さっぱり美味しい鶏胸肉のお茶風味から揚げ。塩で下味をつけた脂の少ない鶏胸肉と、粉末緑茶の味との相性がとってもGOOD！作り方は粉末緑茶を混ぜた片栗粉を付けて油で揚げるだけで簡単です。ぜひお試しください。

## ● 作り方 ※ホームページでもご覧いただけます。「いいお茶」と検索してみてください。

- 1、鶏胸肉を大きめの一口大くらいに切り分けます。
- 2、ジップロックの袋などに酒、塩、黒コショウ、ニンニクチューブ、一口大に切った鶏胸肉を入れ、よく揉んで混ぜたら1時間ほど時間を置きます。※ニンニクは好みで。
- 3、片栗粉と粉末緑茶をボウルに入れて混ぜ、漬けた鶏胸肉にまぶします。
- 4、フライパンに鶏胸肉が半分浸かるくらいの油を入れて180℃まで熱し、余分な粉を叩き落とした鶏胸肉を入れて揚げます。
- 5、肉の周りの色が変わってきたらひっくり返して反対側も揚げます。
- 6、全体がカラッと揚がったら油から取り出し、油をよく切ってお皿に盛りつけて出来上がりです。

※脂のあるもも肉でもいいですが、脂のない胸肉のほうがお茶の味とよく合います。



漬けた鶏胸肉に粉末緑茶（粉末玄米茶）を混ぜた片栗粉を付けて、油で揚げるだけで簡単に作れます。  
お茶の風味が美味しい鶏胸肉のから揚げ、ぜひ作って食べてみてください。  
美味しいですよ。