

# 豆汁グルト de カレー唐揚げ

豆汁グルトが少し過発酵してしまった時…

勿論そのままでもお食べ頂けますが、「酸味が少し気になる」という方！

今話題の「塩ヨーグルト」感覚でお料理に使うのもオススメですよ^^

乳酸菌の力でお肉柔らか♪外はカリッ♪

とってもジューシーな唐揚げの完成です♡

## ■材料(鳥胸 or もも肉 1 枚分)

鳥胸 or もも肉→1 枚

☆豆汁グルト→大さじ 3

☆塩→小さじ 1/4

☆カレー粉→小さじ 1/2

☆醤油→小さじ 1/2

☆にんにくすりおろし→1 ケ

☆生姜すりおろし→1 ケ

片栗粉→大さじ 5 ~

揚げ油→適宜



## ■作り方

- 1、 鳥肉は一口大に切ったらビニール袋に入れる。
- 2、 そこに☆の材料を全て加えて、全体が混ざるまで手でよく揉み込む。
- 3、 ビニール袋の空気を抜いて口をしっかりと閉じたら、冷蔵庫で1時間~1晩休める。
- 4、 片栗粉は別のビニール袋に入れ、そこにクッキングペーパーなどで水気を取った3のお肉を入れてシャカシャカと振る。
- 5、 十分に熱した油で、中心に火が通るまで揚げたら出来上がり♪

## ■メモ(コツ、ポイント)

\* 加熱調理のレシピになってしまいますが、NS 乳酸菌の力でお肉がプリプリに大変身します。

\* カレー粉の他にハーブなどを混ぜると、また一味違うお洒落な唐揚げになりますね^^

\* お肉を漬ける時間は1時間でも大丈夫ですが、漬け込むことにより味が染み込み、お肉もより柔らかくなります♪



Rible Life

[www.riblelife.com](http://www.riblelife.com)