

【メニュー】鶏ささみのチーズ揚げ

<材料> 1人分

- ・鶏ささみ 100g
- ・じゃがいも 100g (中1個)
- ・粉チーズパルメザン 10g
- ・サラダ菜 15g (約4枚)
- ・油 ・塩、こしょう 少々

A 水 大さじ1 ・薄力粉 大さじ1と1/2

<作り方>

- ①Aを混ぜ、のりを作る。
- ②鶏ささみの白い筋を取り、1/2のサイズに斜めに切って、塩・こしょうをする。
- ③じゃがいもは皮をむき、スライスカッターで千切りにする。千切りにした後、粉チーズを加え、さっと混ぜる。
- ④下味をつけた鶏ささみに、のり→③を全体にまぶし、しっかりと押さえてなじませる。
- ⑤フライパンにサラダ油を高さ2cmくらいまで入れて中温に熱し、④を入れる。

2分程揚げ、裏返しさらに1分程、こんがりとしきりに揚げる。

- ⑥器にサラダ菜と一緒に盛り付ける。

