

# 2016年12月10日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

## 【メニュー】

## スティックチキン(3種のソースで)

<材料> 1人分

- ・鶏ささみ 75g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・しょうが 4.5g
- ・薄力粉(1等) 9g

[A]

- ・濃口醤油 4.5g
- ・みりん 4.5g
- ・ごま油 1g
- ・米酢 1.2g

[B]

- ・トマトケチャップ 7.5g
- ・マヨネーズ 4g

[C]

- ・中濃ソース 7.5g
- ・マヨネーズ 4g
- ・練りからし 1g

揚げ油

<作り方>

- ① A 中華ソース:醤油とみりんを器に入れ、電子レンジ(500W)30秒加熱し、ごま油・酢を入れる。
  - ② B ケチャップソース:Bの材料を入れてよく混ぜる。
  - ③ C マスタードソース:Cの材料を入れてよく混ぜる。
  - ④ ささみは縦に細く切って、塩こしょうとおろししょうがをまぶす。
  - ⑤ ビニール袋にささみと薄力粉を入れてよく混ぜる。
  - ⑥ 180℃に熱した揚げ油でこんがり揚げろ。
  - ⑦ 皿に天ぷら紙を敷き①②③のソースを小さな器に入れて中央に置き、揚げた鶏肉を放射状に並べて完成。
- ※①②③のソースが冷たすぎると鶏肉が冷めるので常温に戻しておく。

