



旬のたけのこにチーズのふわふわ衣がおいしい!

## とりむね肉と春野菜のチーズフリット



### ■材料〈4人分〉

若とりむね肉	……小1枚(約200g)
生たけのこ(ゆでておく)	……100g
ブロッコリー	……1/2株
スナップエンドウ	……8本
塩・こしょう	……少々
しょうゆ	……小さじ1
酒	……小さじ2
◆A たまご	……2個
薄力粉	……大さじ8
粉チーズ	……大さじ4
塩	……小さじ1
水	……大さじ4
マヨネーズ	……大さじ2
薄力粉	……少々
揚げ油	……適量
サニーレタス	……2枚
ミニトマト	……4個

### ■作り方…調理時間約20分

- ①とり肉はそぎ切りにし、塩・こしょう・しょうゆ・酒で下味をつける。
- ②たけのこはひと口大に切り、ブロッコリーは小房に分け、スナップエンドウは筋を取る。
- ③Aを混ぜ合わせ衣をつくる。
- ④①・②に薄力粉をまぶし、③にくぐらせ、170~180℃の油でカラッと揚げる。
- ⑤皿にサニーレタスを敷き、④を盛りつけ、ミニトマトを添える。

〈生たけのこのゆで方〉

2~3枚皮をむき、先をななめに3cmほど切り落とし、真ん中に切れめを入れる。鍋にたけのこが隠れるくらい水・米ぬか・唐がらしを入れる。1~2時間ゆで、そのまま冷ましてから皮をむく。

1人あたり: 383kcal



・衣にカレー粉を入れるのもおすすめです。その他の春野菜やとり肉をえびなどの魚介類にしてもおいしいです。