

## ダイニングメニュー

さっぱり味のねぎソースが決め手

# 鶏肉と野菜のさっぱりネギソース



### ■材料〈4人分〉

- 若とりもも肉…大きめ1枚(約250g)  
 塩・こしょう……………少々  
 片栗粉……………適量  
 じゃがいも……………1個  
 なす……………1本  
 ししとう……………4本  
 赤パプリカ……………1/2個  
 揚げ油……………適量
- ◆A 白ねぎ(みじん切り) ……1/2本  
 しょうが(みじん切り) ……10g  
 酢……………大さじ6  
 砂糖……………大さじ5  
 ごま油……………大さじ1  
 唐がらし(輪切り) ……ひとつまみ  
 塩……………小さじ1/2  
 サニーレタス……………2枚

### ■作り方…調理時間約30分(漬け込む時間を含む)

- ①Aを合わせてねぎソースをつくる。
- ②とり肉は厚いところを開き、ひと口大に切って塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶしてカラッと揚げ、①に漬ける。
- ③じゃがいもは乱切りにし、レンジで加熱しておく。
- ④なすは乱切り、赤パプリカはひと口大に切る。ししとうは竹串で穴をあけておく。
- ⑤③・④を素揚げして、②に加え、軽く混ぜ合わせて漬ける。
- ⑥器にひと口大にちぎったサニーレタスを敷き、⑤を盛りつける。



- ・漬け込む時間は短時間でいいです。
- ・冷やして食べてもおいしいです。
- ・たまねぎの千切りや、れんこんの素揚げ・きゅうり・かぼちゃもよく合います。

### 食事 バランスガイド

1人あたり:344 kcal

