

うるおい野菜のカンタンおいしいレシピ°

.....

F



フリルアイスとカリカリ揚げ鶏のサラダ

- ①鶏肉はひと口大に切り、(A)をまぶして下味をつける。汁気をふき、170℃の揚げ油に入れ、カリッと香ばしく揚げる。
- ②フリルアイスは、食べやすくちぎり器に敷く。
- ③②の上に①の揚げ鶏をのせ、(B)を混ぜ合わせてかける。

材料(4人分)

フリルアイス…………… 3袋

鶏もも肉…………… 2枚

(A)

〔酒・しょうゆ…各小さじ1

(B)

酢・しょうゆ…各大さじ3

砂糖…………… 大さじ2

ごま油…………… 大さじ1

糸とうがらし…………… 少々

揚げ油…………… 適宜

・しょうゆ