



### 3 鶏肉の米粉揚げ

#### 材料 4人分

鶏もも肉	300g	(和風ドレッシング)
A	酒	大さじ1
	醤油	大さじ1
	おろしにんにく	小さじ1/3
	おろし生姜	小さじ1/2
	塩	少々
	黒酢	大さじ1
B	だし	50cc
	米酢	50cc
	薄口醤油	大さじ2.5
	レモン汁	大さじ1
サラダ油	50cc	
米粉	大さじ2	
サラダ油	50cc	
玉葱	1/4個	
人参	3cm	
きゅうり	1/2本	
レタス	3枚	
セロリ	10cm	

#### 作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、Aにしばらく漬ける。
- ② 玉葱は薄く切り、その他の野菜は短冊切りにする。
- ③ 和風ドレッシングのBを作る。
- ④ 鶏肉の水気をふき、米粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに50ccの油を入れ、焼く。
- ⑥ 器に⑤の鶏肉を盛り付け、野菜をのせ、和風ドレッシングをかけていただく。

#### ワンポイント

- ・ 鶏肉の水気をよくふいて、まんべんなく米粉をまぶすと、うまみが逃げません。
- ・ 50ccの油でゆっくりよく焼きます。