

鶏のネギソースかけ(油淋鶏)

材料(2人分)



| | | | | | |
|---|--------|------|---|-----------|--------------|
| A | 鶏もも肉 | 1枚 | B | 長ねぎ | 35 g (約15cm) |
| | 塩コショウ | 少々 | | おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| | 料理酒 | 小さじ1 | | おろししょうが | 小さじ1/2 |
| | うすくち醤油 | 小さじ1 | | 酢 | 小さじ2 |
| | 片栗粉 | 適量 | | うすくち醤油 | 小さじ2 |
| | | | | 玉ねぎドレッシング | 大さじ7 |
| | | | | ごま油 | 小さじ1 |

～作り方～

- ①鶏肉にAの下味をつけておく
- ②Bの長ネギはみじん切り、ドレッシングはよく振る
- ③Bの材料をすべてボウルに入れ混ぜておく
- ④揚げ油用のサラダ油を180℃に加熱する
- ⑤下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶし揚げる
- ⑥火が通ったら取り出し、食べやすい大きさにカットしお皿に盛り付け、ソースをかける

お肉の種類を豚肉に変えてもおいしいよ！白身魚の唐揚げにも



飯に東風 現在地

カルパッチョ



材料(2人分)

| | |
|-----------|----|
| 好きな野菜 | 適量 |
| 好きな魚介 | 適量 |
| 玉ねぎドレッシング | 適量 |

～作り方～

- ①好きな野菜と魚介を盛り付ける
- ②玉ねぎドレッシングを適量かける

ごまでもしょうゆでも自分好みのドレッシングを見つけてね！



飯に東風 現在地