



鶏肉の南蛮風

□ 材料	約4人前
鶏ささみ	4本
きゅうり	1本
人参	1/2本
玉ねぎ	1個
塩・胡椒	少々
片栗粉	適量
※ 醤油	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
水	100cc



□ 作り方

- 【1】 きゅうり・人参・は千切り、玉ねぎは皮を剥き薄くスライスする。
- 【2】 人参・玉ねぎは軽く茹でて水をかけてザルに上げ、きゅうりと合わせておく。
- 【3】 ささみは塩・胡椒をして片栗粉をまぶし、180度の油で火が通るまで揚げる。
- 【4】 鍋に※を合わせ沸騰したら火を止め、少し冷めてから【2】を入れる。
- 【5】 【2】のささみを1口大に切って器に盛り付け【3】をかける。

鶏のささ身肉の食感は少しパサついていますが、南蛮たれをかけて、しっとりと仕上げました。

片栗粉をまぶして揚げているので、丁度よいとろみもついて食べやすかったです。

これからの暑くて食欲のない時でも、さっぱりと食べられます。

