



※写真はイメージです。

野菜とお肉をカンタン酢でおいしく！

揚げ鶏のせサラダ

材 料 (2人分)

若どりもも肉	約150g
ミツカン カンタン酢(調味酢)	大さじ1
片栗粉	大さじ1と1/2
小麦粉	大さじ1と1/2
揚げ油	適量
みず菜	2株
みつば	1/2束
白ねぎ	1/3本分

<ドレッシング>

ミツカン カンタン酢(調味酢)	大さじ3
土しょうが(みじん切り)	1/2片分
にんにく(みじん切り)	1/2片分
しょうゆ	小さじ1
すりごま	小さじ1
ラー油	お好みで少々

作り方

- みず菜とみつばは4cmほどの食べやすい長さに切る。白ねぎは白い部分だけ極細の千切りにして水にさらし、水気をきる。
- 若どりもも肉は半分に切って調味酢をもみ込んでから、片栗粉と小麦粉を合わせた衣をつけて170℃の油で揚げる。
- <ドレッシング>の材料を合わせる。
- 1の野菜を盛り付け、食べやすく切った揚げたての2の鶏肉をのせて、3の<ドレッシング>をかける。