



写真はイメージです

淡泊で柔らかい肉の鶏ささみで明太子の辛さとオクラの食感が生きます！

鶏肉の明太オクラ巻き揚げ

材 料 (4人分)

鶏ささみ	5本 (300g)
オクラ	10本
辛子明太子	80g
塩・こしょう	各少々
片栗粉・揚げ油	各適量
ミニトマト	4～8個

作り方

1. 鶏ささみは筋があれば取り除き、縦に真ん中に包丁目を入れて両側に切り開いて平らにする。
2. オクラは塩でもんで、そのまま熱湯に入れ、サッとゆでて水に放し、水気を拭いてヘタを切り落とす。
3. 明太子は皮を取り除く。
4. 1に3を塗って2を芯にしてクルクルときつく巻く。
5. 4に塩、こしょうを振って片栗粉をまぶす。
6. 揚げ油を170度に熱して5を入れ、カラリと揚げる。
7. 6を食べやすく切って器に盛り、ミニトマトを添える。