



※写真はイメージです。

にらの香りが食欲をそそります。

若どり皮なしむね肉とにらのかきあげ風

材 料 (2人分)

若どり皮なしむね肉	2枚	
A	しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
にら	1/4束	
小麦粉	大さじ2	
卵	1個	
サラダ油	適量	

作り方

1. 若どり皮なしむね肉はひと口大に切り、合わせたAをもみ込んで下味を付けておく。
2. にらは1cm長さに切る。卵は割りほぐしておく。
3. ボウルに汁気をきった1とにらを入れ、小麦粉をふり入れて全体にまぶす。さらに溶き卵を加え、練らないように混ぜ合わせる。
4. 熱したフライパンにやや多めのサラダ油をひいて中～弱火にかけて熱し、3をスプーン1杯ずつすくいながら入れる。
5. ときどき上下を返しなが、両面がきつね色になるまで揚げ焼きし、油をきって皿に盛る。