

むね肉の塩唐揚げと千六本の和え物

材料) 2人分

鶏むね肉200g

A=日本酒大さじ1 (紹興酒も可)、塩小さじ1/2

小麦粉適量

太白ごま油適量

ラディッシュ3個 50gほど

辛子小さじ1/2

米酢大さじ1/2

薄口醤油大さじ1/2 (濃口醤油も可)



作り方)

1. ラディッシュは千六本にし、たっぷりの水でさらし、シャキッとしたりザルにあげて水けを切る。
2. 辛子と米酢、醤油 (薄口、濃口どちらでも良い) を混ぜ合わせる。
3. むね肉は1cmの厚さのそぎ切りにしてさらに表面を叩くように切り、ボウルに入れる。Aを加えてよく混ぜ、10分ほどしたら小麦粉をはたいて、5分ほど置いて密着させ、ひたひたの油で揚げ焼きにし、バットに移す。
4. お皿に3を盛り付け、1を上に乗せ、2を回しかける。

※葉は軽く塩揉みをしてお漬物に。

※この塩唐揚げはリーフレタスの上に乗せてサラダ仕立てにするのもヘルシーです。

※むね肉ではなくもも肉でも良いですね。