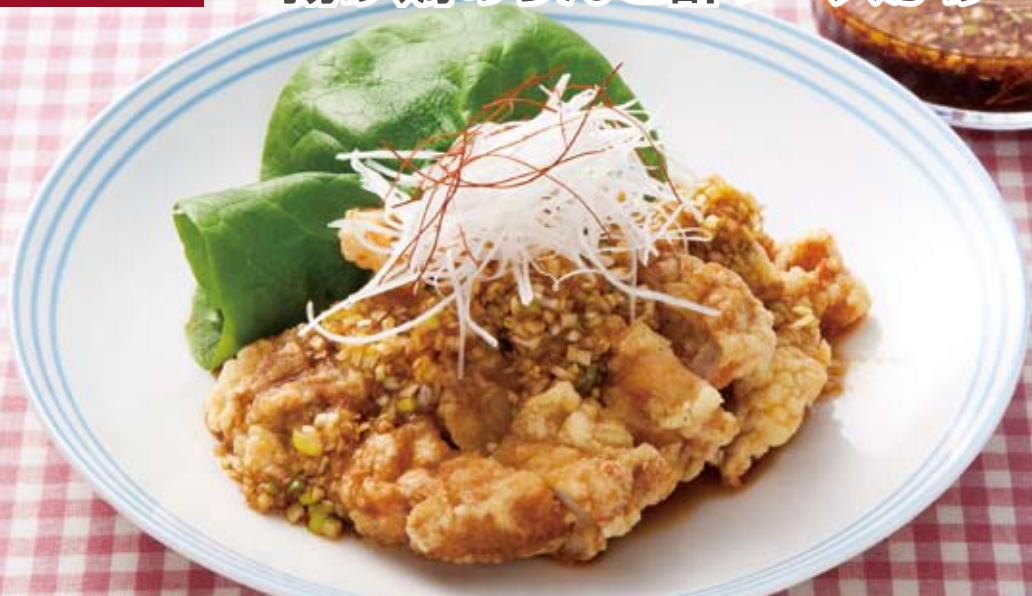


ダイニングメニュー

ほどよい酸味のさっぱりソースがおいしい

揚げ鶏のりんご酢ソースがけ



■材料〈4人分〉

若とりもも肉……………280g
 塩・こしょう……………各適量
 たまご……………1個
 片栗粉……………適量
 揚げ油……………適量
 サラダ菜・白ねぎ(白髪ねぎ)…各適量
 糸唐がらし……………少々

〈りんご酢ソース〉

しょうゆ……………大さじ6
 りんご酢……………大さじ4
 砂糖……………大さじ2
 白ねぎ(みじん切り)……………大さじ3
 しょうが(みじん切り)……………大さじ1
 ごま油……………大さじ1

〈りんご酢〉

りんご……………500g
 氷砂糖……………400g
 酢……………350ml

■作り方…調理時間約30分(りんご酢の時間は除く)

- ①とり肉は肉厚が均等になるように開き、軟骨を取り除き筋を切る。
- ②①を70g位の大きさにカットし、塩・こしょう・たまごで下味をつけ、片栗粉で衣をつける。
- ③りんご酢ソースの材料を合わせる。
- ④②を180℃の油で揚げる。
- ⑤④を食べやすい大きさにカットし、サラダ菜を敷いた器の上に盛り、③をかける。
- ⑥白ねぎ・糸唐がらしを⑤の上に添える。

〈りんご酢の作り方〉

- ①びんなどに皮をむいてスライスしたりんご・氷砂糖を交互に敷き詰め、酢を注ぐ。
- ②3日ほど寝かせてから使用する。



とり肉を豚肉などに代えてもおいしいです。ソースは生野菜のドレッシングなどとしても使用できます。りんご酢はたくさんつくって毎日少しずつ飲んでみても健康的によいでしょう。

食事 バランスガイド

1人あたり:331kcal

