



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で旬を迎えているいちごのレシピです。いちごはビタミンCが豊富で風邪予防にぴったり！各家庭でも簡単に作れるレシピなので是非おためしください。
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumi yokawakami>

No.65 いちごの油淋鶏

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚	香味だれ	
下味		いちご	100g
酒	大さじ1	ネギ(みじん切り)	大さじ2
醤油	小さじ1	ショウガ	
衣		(みじん切り)	大さじ1
卵	1個	酢	大さじ2
薄力粉	25g	ごま油	小さじ1/2
サニーレタス		シソの葉(みじん切り)	1枚分



<作り方>

1. 鶏肉は一口大に切り、下味の酒と醤油をまぶす。いちごは5mm角に切る。
2. 衣の材料を泡だて器で混ぜ、①にまぶして180度の油で中まで火を通す。
3. 香味だれの材料を混ぜる。
4. 皿にサニーレタスを飾り、鶏肉をのせて③で混ぜ合わせた香味だれをかける。



ワンポイントアドバイス



いつも食べている油淋鶏に、いちごの甘酸っぱさ加わることで、スッキリした味わいになりグッと食べやすさが増します。そのまま食べるには酸っぱいくらいのいちごを使うのがおすすめです。

