

2. 野菜がうんめえ カラフルから揚げ



アピール ポイント

地元で生産されている食材をたくさん使い、子どもも大人も皆が喜んで食べられるものを作りたいと思いました。私は唐揚げを食べる時、唐揚げばかり食べてしまい、野菜がとれていません。しかし、この唐揚げは、色々な種類の野菜や果物が一緒に食べられるので、健康に良いです。今回は、梨と夏野菜を使用しましたが、他の旬の食材を使ってもおいしいと思います。

材 料

- ・まくわうり 1/4本
- ・赤たまねぎ 1/2
- ・トマト 1個 ・梨 1個
- ・ネギ 30g ・青しそ 3枚
- ・生姜 5g ・落花生 30g
- ・鶏むね肉 1枚・鶏もも肉 1枚
- ・塩 小さじ1 ・酒 大さじ3
- ・豆板醤 小さじ1
- ・太白ゴマ油 大さじ4
- ・レモン汁 1/2個分
- ・醤油 大さじ1
- ・片栗粉
- ・サラダ油
- ・レタス 3枚

作 り 方



- ①鶏むね肉ともも肉に切り込みを入れて、塩をのばして、酒に10分ひたす。10分たったら、水気を取り、醤油をつけ、片栗粉を裏表につけて、サラダ油で両面がきつね色になるまで揚げる。
- ②まくわうり、赤たまねぎ、トマト、なし、ネギ、青しそをみじん切りにする。※青しそは最後に切って入れる。落花生は細くなりすぎないようにつぶす。豆板醤、太白ゴマ油、レモン汁をいれてまぜる。
- ③唐揚げを切り、レタスの上にのせ、野菜を盛りつける。