

1人前：約315kcal

鶏ささみ竜田と野菜おろし

【材 料 (2人分)】

大根おろし 1/3本分
パプリカ 1/3個
へべす 1/2個
大葉 2枚
塩 小1/2

鶏ささみ 4枚
塩胡椒 適量
薄口醤油 小2
片栗粉 大3
揚げ油

【作り方】

- ①大根おろしは軽く水気をきります。パプリカは薄切りにします。へべすは果肉だけを刻んでおきます。大葉は細かく千切りにします。
 - ②鶏ささみは筋をとって均等にひらき、塩胡椒して薄口醤油をまぶし、片栗粉を付けて揚げます。
 - ③①の材料を混ぜ合わせて、塩で調味します。
 - ④②を皿に盛り③をかける、もしくは添えてできあがり。
- ※醤油やドレッシングをかけても美味しく頂けます。

