



【 鶏南蛮サラダ (4人分) 】

◆ 材料

ブロッコリー	1コ
卵	2コ
ご飯	茶わん4杯分
顆粒チキンスープの素 (中国風)	大さじ1
水	カップ2
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
水溶きかたくり粉	
かたくり粉	大さじ2
水	大さじ4
ごま油	少々

◆ 作り方

1. まずは南蛮液を作ります。
酢、しょうゆ、砂糖をボールに混ぜ合わせ、そこに赤とうがらしをはさみで切って入れます。
【ひとくちメモ】
赤とうがらしは切った断面が辛いので、苦手な場合は種を除いてそのまま切らずに入れてください。
2. 続いて筋を取った鶏ささ身をそぎ切りにして、塩こしょうをかけます。
【ひとくちメモ】
そぎ切りにすると火が通りやすく食べやすくなります。
3. 鶏肉に薄力粉を多めにまぶし、あらく溶いた卵にくぐらせてください。
【ひとくちメモ】
卵を最後につけることで、卵がコーティングの役割をして油の吸収が少なくなってふわっと仕上がります。
4. 深さ1cmの油を170°Cに熱したフライパンで揚げます。
5. 揚げたら油を切らずにそのまま南蛮液に10分つけてください。
【ひとくちメモ】
熱いままつけることで味がしっかり短時間で染み込みます。
6. たっぷりと好みの野菜を盛りつけた皿に鶏南蛮をトッピングするとできあがり。