

チキンの エスカベージュ

【1人分:249kcal】



材料(4人前)

鶏もも肉	70g4枚
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	大さじ2
揚げ油	適量
人参	70g
玉葱	60g
セロリ	60g
酢	大さじ1と2/3
砂糖	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ2/3
輪切唐辛子	少々
だしの素	小さじ1/2
水	120ml

作り方

- ①鶏肉は塩とこしょうで下味をつける
- ②人参とセロリは線切りにし、セロリは水にさらす
- ③玉葱は薄切りにして塩でもみ、水にさらす
- ④鍋にお湯を沸かし、調味料と唐辛子を加えて調味液を作る
- ⑤セロリは水をきり、玉葱は軽く絞る
- ⑥④に人参と⑤を混ぜ冷やす
- ⑦①に薄力粉をつけて揚げ、⑥に漬けて冷やす
- ⑧皿に盛り付ける

～POINT～

盛り付ける時に肉の上に野菜を載せると彩りが良い