

『揚げ鶏のトマト和え』

材料:4人分

トマト	大 2 個 (4 0 0 g)
鶏もも肉	大 2 枚 (6 0 0 g)
A	酒 大さじ 1
	塩 小 さじ 2 / 3
	しょうが汁 小 さじ 1
	コショウ 少々
貝割れ大根	1 パック
B	白すりごま 大さじ 1
	酢 大さじ 1
	みりん 小 さじ 1
小麦粉	
揚げ油	



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、Aを揉みこんで10分置く。
- ② トマトのヘタは取って横半分に切り、一口大に切る。
カイワレは根元を切り落とし、2~3cm長さに切る。
- ③ ボウルにBを混ぜておく。
- ④ ①の鶏肉に薄く小麦粉をまぶし、170℃に熱した揚げ油で揚げる。
ほぼ火が通ったら一度取り出し、揚げ油の温度を180~190℃に上げて、再び揚げる。
- ⑤ 油を切って、揚げたてを③に絡め、②も加える。