

# 長いもと鶏肉の揚げびたし

【1人分】

●エネルギー 345 kcal ●塩分 1.7 g

## 材料(2人分)

長いも	200g
(皮つきのまま4cm長さの短冊切り)	
ピーマン (短冊切り)	2個
鶏もも肉 (一口大)	150g
小麦粉	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
サラダ油	適宜

### ★ 漬け汁 ★

A	しょうが (千切り)	適宜
	赤唐辛子 (小口切り)	1/2本
	ポン酢・水	各大さじ3



## 作り方

- ① 大きめのバットにAを入れて混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を多めにひき、加熱する。  
長いも、ピーマンは素揚げし、小麦粉と片栗粉をまぶした鶏肉をときどき返しながらかける。油を切り熱いうちに①に入れて味をなじませる。

