

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。

