

柔らか鶏ささみに“みそ”がうまい

パン粉揚げのみそ風味



<材料>

鶏ささ身4本 もやし200g 万能ねぎ1本 白すりごま小さじ2
小麦粉・とき卵・パン粉

《調味料A》

上高地みそ30g 砂糖大さじ2 酒大さじ2 中濃ソース大さじ2 練りがらし小さじ1

《調味料B》

塩小さじ1/2 ごま油小さじ2 砂糖大さじ1 酢大さじ1 しょうゆ大さじ1

【作り方】

- ① 耐熱ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで1分加熱し、白すりごまを加えて混ぜる。
- ② 万能ねぎは小口切りにする。
- ③ もやしは熱湯でさっとゆでる。
- ④ ボウルに調味料Bを入れて泡立て器でよく混ぜ、もやしを加えてあえる。
- ⑤ ささ身は筋を取り、塩、こしょうする。小麦粉を薄くつけ、とき卵をからませ、パン粉をしっかりとつける。
- ⑥ 揚げ油を170ccに熱し、両面こんがり揚げて火を通す。
- ⑦ ささ身を食べやすくカットして器に盛り、①のたれをかけ、万能ねぎをのせ、もやしをそえる。