

4/21 (木) チキンマスタードフリッター (今道康弘さん)

1人分 529kcal

(材料2人分)

鶏もも肉…200g
 春キャベツ…100g
 スナップエンドウ…3本
 ミニトマト…2個

A { 塩…適量
 マヨネーズ…20
 粒マスタード…40g

B { たまご…1個
 薄力粉…25g
 片栗粉…15g
 ベーキングパウダー…5g
 塩…適量

C { レモン汁…10g
 E.Vオリーブオイル…10g
 塩…適量

- ① 鶏肉は一口大に切って、ボウルに入れ、Aの塩を振って、マヨネーズ・粒マスタードを加えよく混ぜ合わせる。
- ② 衣を作る。別のボウルにBを入れてよく混ぜる。(Bは作りやすい4人分の分量です)
- ③ ①のボウルに②の衣50gを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 170℃の油で③の鶏肉を揚げる。
- ⑤ 春キャベは一口大に切り、スナップエンドウは斜め半分に切って、塩茹でし、ザルに上げてそのまま冷まし、Cで味を調える。
- ⑥ 器に⑤の野菜と④の鶏肉を盛り、ミニトマトを飾る。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。