



6/11(水) 鶏の梅しそ天

(材料)

鶏肉：150g

大葉：10枚

梅干し(叩いたもの)：大さじ1～2

てんぷら衣：適量

サラダ油：適量

おろし大根、ぽん酢：適量

レモン

① てんぷら粉(小麦粉)を表示の分量の水で溶き、衣を作る。

② 鶏肉は一口サイズ程度の食べやすい大きさに切る。

③ 大葉に叩いた梅、②を乗せて巻く。

④ ①の衣にくぐらせ、170℃くらいの温度で揚げる。

⑤ お好みでおろしぽん酢、レモンなど添える。

レシピは、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。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。