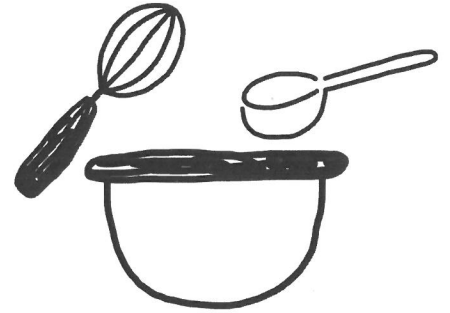


鶏肉のふわふわ揚げ

* 材料(4人分) *

- ・ 鶏ささみ…160g
- ・ ミックスベジタブル…40g
- ・ ホットケーキミックス…40g
- ・ 卵…12g
- ・ レモン果汁…少量
- ・ 牛乳…大匙1と1/3
- ・ 塩…少々
- ・ 揚げ油…適量
- ・ ケチャップ…適量



* つくりかた *

- ① 鶏ささみを1cm角に切る。
 - ② 材料を全て混ぜ合わせる。
 - ③ 揚げ油を170°Cに熱し、②をスプーンで落とす。
 - ④ 箸で転がしながらきつね色になるまで揚げて完成です。(2~3分が目安です。)
- ※ お好みでケチャップをかける。