



577Kcal, 塩分1.8g (1人分)、調理時間20分

<作り方>

1. AとBを其々ボールで混ぜる。
2. 鶏肉は一口大にそぎ切りし、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにこめ油を熱し、2.を両面かりっと揚げる。薄く切った生麩はフライパンでさっと焼く。
4. 熱いうちにAをくぐらせる。
5. Bを合わせタルタルソースを作る。
6. フリルレタスの上に生麩をのせ、4.の鶏を置き、タルタルソースを乗せる。

<材料> 4人分

鶏もも肉 2枚  
 塩こしょう少々 片栗粉  
 なま麩(枝豆) 1/4本  
 揚げ用こめ油  
 A 酢大さじ1と1/2  
 はちみつ 大さじ1/2  
 醤油 大さじ1  
 B ゆで卵(ザク切り) 1個  
 マヨネーズ50g  
 らっきょみじん切り 3粒  
 玉ねぎみじん切り 1/4個分  
 砂糖 小さじ1