

# 坂之上第2保育園

## チキンマリネ



### 【材料 1人分】

・鶏ささ身	30g	
・片栗粉	3g	
・揚げ油	4g	
・玉ねぎ	15g	
・きゅうり	15g	
・トマト	15g	
・砂糖	1.5g	) A
・酢	2g	
・薄口醤油	2g	

### 【作り方・ポイント等】

- ①鶏ささ身に塩、こしょう、酒をふるっておく。
- ②①に片栗粉をまぶし、170～180℃の油でカリッと揚げていく。
- ③玉ねぎ、きゅうり、トマトは1cmの角切りにし、きゅうり、トマト以外下茹でする。
- ④③の水気を絞り、ボウルでAの調味料と混ぜ合わせる。
- ⑤②をそぎ切りにしてお皿に並べ、④を上からかけたら出来上がり♪