



<チキンのフリット フレンチ風 ~谷侑子風~>

(材料)2人分

●若鶏もも正肉 2枚 ●ニンニク 1かけ
 ●ショウガ 少量 ●卵 1個
 ●薄力粉 大さじ5 ●塩、胡椒 適量
 ●料理酒 大さじ2

●マヨネーズ 大さじ10
 ●ケチャップ 大さじ2
 ●千房ソース 大さじ1
 ●ティンピングソース 大さじ1

●水菜 適量 ●パプリカ(赤・黄) 各適量
 ●レモン 適量 ●フテイトマト 適量
 ●アボカド 適量



(作り方)

フリット作り

- ① もも肉をひらいてボールに入れ、卵、酒、ニンニクとショウガをすりおろしたもの、塩、胡椒を加えてよく混ぜ、薄力粉を加える。
 ※Point・・・もも肉は、なるべく厚さを均等に整える。
- ② 約200℃に熱したサラダ油で、①をしっかり揚げる。

ソース作り

- ③ ボールにマヨネーズ、ケチャップ、千房ソース、ティンピングソースを混ぜ合わせる。

仕上げ

- ④ 皿に②を置き、③のソースをかけ、
 事前に水で戻して刻んでおいた生野菜(水菜・パプリカ)、一口大のフテイトマト、
 お好みでレモン、アボカドを添えて、完成!!