



<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カケ
●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!!