

鶏天ゆずおろしだれ

消化酵素が含まれる大根を柚子風味のおろしだれにして、鶏天をさっぱりと食べられるメニューにしました。



1人当たり野菜摂取量 約115g



【2人分】

〔鶏天〕

鶏ムネ肉……………160g
 塩（下味用）……………適量
 こしょう（下味用）……………適量
 料理酒（下味用）……………適量
 醤油（下味用）……………適量
 おろししょうが（下味用）……………適量
 おろしにんにく（下味用）……………適量

天ぷら粉（バター液）……………大さじ1
 水（バター液）……………大さじ2
 ※バター液は鶏肉に絡むくらいの濃度にして、ゆるくなり過ぎないように注意して下さい。
 サラダ油（揚げ用）……………適量

〔ゆずおろしだれ〕

大根（おろし後水切り）……………30g
 香味ゆずドレッシング……………大さじ2
 ※お好みで和風ドレッシングやポン酢でも美味しく頂けます。
 ゆず（1mmスライス）……………適量
 ※刻みゆず（市販品）でもOKです。

〔付け合わせ〕

キャベツ（千切り）……………60g
 レッドオニオン（2mmスライス）20g
 かいわれ大根（1/2カット）……………10g

- ① 野菜をそれぞれカットする。
 大根 ⇒ おろし後水切り
 キャベツ ⇒ 千切り
 レッドオニオン ⇒ 2mmスライス
 かいわれ大根 ⇒ 1/2カット
 ゆず ⇒ 1mmスライス
- ② 鶏ムネ肉は下味用の調味料液に漬けておく。天ぷら粉と水でバター液を作っておく。
- ③ 鶏天を作る。
 下味をつけた鶏肉にバター液を絡ませて、サラダ油で揚げる。
- ④ ゆずおろしだれを作る。
 大根おろしと香味ゆずドレッシング、刻みゆずを混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に付け合わせの野菜と③の鶏天を盛り付け、④のゆずおろしだれをかける。

