

# 茄子と鶏肉のさっぱりトマトごまだれ

鶏肉の唐揚げに、お酢を使った醤油ごまだれと、青しそを合わせた大根おろしをトッピングしてさっぱりと食べられるメニューにしました。



**野菜摂取量 約144g**

【2人分】

茄子(乱切り).....160g

鶏もも肉30g..... 8ヶ

醤油.....小さじ1

料理酒..... 小さじ1

おろししょうが.....小さじ1/2

おろしにんにく.....小さじ1/2

片栗粉..... 適量

揚げ油.....適量

トマト(角切り1cm).....60g

穀物酢..... 大さじ1

しょうゆ.....大さじ1

砂糖.....小さじ2

ごま油.....小さじ1

白いりごま.....小さじ1

丸鶏ガラスープ(顆粒).....適量

大根おろし(水を切る).....120g

青しそ(2mmスライス).....2枚

- ① 野菜をそれぞれカットする。  
 茄子 ⇒乱切り  
 トマト ⇒角切り1cm  
 大根おろし ⇒水を切り、60g用意する  
 青しそ ⇒2mmスライス  
 (※大根おろしと青しそは合わせておく)

- ② 茄子を素揚げする。  
 (目安 170℃ 約3分)

鶏肉にAの調味料に漬け込む。  
 片栗粉にまぶし揚げる。  
 (目安 170℃ 約4分)

- ③ Bの調味料と②の茄子、  
 トマトを入れ混ぜ合わせる。

- ④ お皿に鶏肉の唐揚げを盛り付け、③のトマトごまだれを上からかけ、中央に青しそと合わせた大根おろしをトッピングする。

