

【チキンのフリットサラダ】

〈材料4人分〉

- ☆ 鶏ささみ 小2本、衣（卵白1／2個分、米粉大さじ2～3、水適量）
揚げ油適量
レタス・紫玉ねぎ・ベビーリーフ・水菜など適量、れんこん適量（あれば）
- ☆ ナッツドレッシング（酢 大さじ2、レモン汁 小さじ2、オリーブオイル 大さじ3、塩 小さじ1／4、しょうゆ 小さじ2、にんにくのすりおろし あらびきこしょう各少々、すりつぶしたナッツ類 大さじ1）

〈作り方〉

- ① ささみは筋をとって、細切りして軽く塩、こしょうする。
- ② ボールに卵白を泡立て、米粉を振り入れ、水を加えて固さを調節する。
①のささみにつけて180度の揚げ油でからっと揚げる。
薄切りした、れんこんも素揚げにする。
- ③ お皿にちぎったレタス、薄切りの玉ねぎ、ベビーリーフ、水菜を混ぜて盛り、②をのせ、ドレッシングをかける。

