



## ぜいたく二品盛り

若鶏の醤油ソテーと、白身魚とえびのフライ。  
角型プレートなら一皿に主菜の二品盛りもOK。

1. グリルチキン(E298SMC)
2. 白身魚とえびのフライ(E298SMC)
3. タルタルソース(G136BN)

### 1. グリルチキン (E298SMC)

【材料】：1人分

若鶏もも肉 80g

片栗粉 適量

◆醤油 27g

◆料理酒 30g

◆砂糖 3g

◆おろし生姜 適量

◆おろしにんにく 適量

レタス 適量

【作り方】

- ① ◆を混ぜ合わせた漬け汁に、若鶏もも肉を30分ほど漬ける。
- ② もも肉を取り出し、片栗粉をまぶす。
- ③ ②を200℃のオーブンで、様子を見ながら20分ほど焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- ⑤ ◆の漬け汁をフライパンで強火にかけ、アルコールをとばしながら1～2分火を通す。
- ⑥ ⑤を④にかける。
- ⑦ 皿にレタスを敷き、グリルチキンを盛る。

### 2. 白身魚とえびのフライ (E298SMC)

【材料】：1人分

えび 32g

白身魚の切り身 30g

卵 50g

薄力粉 適量

パン粉 適量

サラダ油 適量

ライム 1/8切

【作り方】

- ① えびは下ごしらえをしておく。
- ② ボールに卵を溶いておき、えびと白身魚の切り身に薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③ サラダ油で火が通るまで揚げる。
- ④ 皿に白身魚とえびのフライを盛り、ライムを添える。

## 3.タルタルソース (G136BN)

【材料】：1人分

ゆで卵 8g

タマネギ 6g

◆マヨネーズ 16g

◆酢 3g

◆塩 適量

◆こしょう 適量

【作り方】

- ①タマネギをみじん切りにし、水にさらす。
- ②ゆで卵をつぶす。
- ③①②に、◆の材料を加え混ぜる。