

料理レシピ

外食・アラカルト



ぜいたく二品盛り

若鶏の醤油ソテーと、白身魚とエビのフライ。
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 (E271LBN)
2. 白身魚とえびのフライ (E271LBN)
3. タルタルソース (G78DR)

1. グリルチキン (E271LBN)

【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

【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。
- ③②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。
- ⑥⑤を④にかける。

2. 白身魚とえびのフライ (E271LBN)

【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
レタス	適量

【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皿にレタスを敷き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 (G78DR)

【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。