

### 【モチコチキン～サルサソース～】

タバスコなどの香辛料には食欲増進効果が期待でき、夏バテ予防に効果的です。

#### 〈材料〉 3人分

鶏モモ肉 300g  
おろしにんにく 小匙 1/2  
おろししょうが 小匙 1  
醤油 大匙 1  
もち粉 大匙 3  
片栗粉 大匙 2  
揚げ油 適量  
サニーレタス 3枚  
レモン 1/4個  
(サルサソース)  
トマト 1/4個  
玉ねぎ 1/8個  
ケチャップ 大匙 1 1/2  
レモン汁 小匙 1/2  
タバスコ 少々  
塩 ひとつまみ  
こしょう 少々  
ドライパセリ 少々



#### 〈作り方〉

- ①ビニール袋に醤油、おろしにんにく、おろししょうがを入れて混ぜ、一口大に切った鶏肉を入れて下味をつける。
- ②ソースを作る。トマトは 3mmの角切りに、玉ねぎはみじん切りにし、ボウルに入れる。ケチャップ、レモン汁、塩、こしょう、タバスコ(好みの辛さに調節)を加えて和える。
- ③①の鶏肉にもち粉と片栗粉を合わせたものに絡める。
- ④揚げ油を用意し、中火で3分ほど揚げる。
- ⑤器にサニーレタスを敷きくし切りにしたレモンを添え、モチコチキンを盛りつける。小さめのココットにサルサソースを入れてドライパセリを振り入れ、皿に添える。

(一人分) エネルギー319kcal たんぱく質 18.0g 塩分 1.2g