

# きゅうしょくレシピ

## ◇さくさくみのむし◇



### 【材料】

・鶏ささみ	2本
・しょうゆ	小さじ1
A・酒	小さじ1
・おろししょうが	2g
・じゃがいも	200g
・でんぷん	大きじ3
・揚げ油	適宜
・塩こしょう	少々

### 【作り方】

ささみ→

- ① ささみは斜め半分に切り、下味（A）につけ30分ほどおく。
- ② じゃが芋は3mm位の太さのせん切りにし、水にさらす。
- ③ ②のじゃが芋をザルにあげ、水気をきる。  
水をよくきることがポイント！  
キッチンペーパーを使っても◎
- ④ ①の余分な水分も切る。
- ⑤ ③にでんぷんをまぶしたもので、ささみを包む。（ギュッギュッと握ってくっつける）
- ⑥ ポテトがサクッと  
するまで揚げる。
- ⑦ お好みで塩こしょうを。



まるでみのむし？！

ポテトをつけるのに技が必要です。