



鶏肉と夏野菜の合わせ酢サラダ



大栗市健康福祉部



合わせ酢

<材料>作りやすい分量

酢	450 cc
砂糖	400 g
塩	60 g
昆布	少々

<作り方>

材料をすべて混ぜる。

鶏肉と夏野菜の合わせ酢サラダ

材料 5人分

鶏もも肉	500 g
なす	2本
ズッキーニ	1本
赤パプリカ	1個
揚げ油	適量
ベビーリーフなど	30 g
☆しょうゆ	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆おろし生姜	小さじ1/2
〈ドレッシング〉	
めんつゆ	大さじ3
合わせ酢	大さじ3
たまねぎ	1/4個
(すりおろしておく)	

作り方

- ①鶏もも肉は余分な脂部分を取り除き、食べやすい大きさに切る。☆の調味液に漬けておく(30分以上)。
- ②なすはヘタを切り落として半分に切り、切り口を下にして浅い切り込みを斜め約3mm幅で入れ、長さを半分にする。ズッキーニは輪切りにする。パプリカは種を取り細切りにする。
- ③ベビーリーフは水で洗いざるにあけて水気を切っておく。
- ④なす、ズッキーニ、パプリカは素揚げにする。鶏もも肉は漬け液をきり、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤器に③④を盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。