

大葉とささみのフライ



材料(4人分)

◆ 大葉	24枚
◆ ささみ	8枚
◆ 塩こしょう	少々
◆ チーズ	お好みで
◆ 小麦粉	適宜
◆ 卵	2個
◆ パン粉	適宜
◆ 揚げ油	適宜

ソース

◆ 大葉	6枚	◆ 酢	50cc
◆ トマト	1/2個	◆ 砂糖	大さじ4
◆ 玉ねぎ	1/4個	◆ 醤油	大さじ3
◆ 塩こしょう	少々	◆ 鶏がらスープの素	小さじ1
◆ オリーブオイル	大さじ1		

- ① ささみは筋を取り、ラップで挟みたたいて広げ、塩こしょう・小麦粉を薄くふっておく。
- ② 大葉は洗って水気を切っておく。トマトは5mmの角切り、玉ねぎはみじん切りにして塩もみしておく。ソースの大葉6枚は粗めのみじん切りにする。
- ③ 大葉、トマト、玉ねぎ以外のソースの材料をあわせておく。
- ④ 広げたささみに大葉、チーズをのせ、もう1枚のささみで挟む。
- ⑤ ④に小麦粉→卵→パン粉の順につけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 塩もみしておいた玉ねぎを水にさらし、絞る。
- ⑦ ③にトマト・玉ねぎ・大葉を入れ、よく混ぜる。
- ⑧ 揚げあがったフライを一口大に切り、⑦のソースを添えて出来上がり。