

黒酢にんにくから揚げ

本社から来る材料	1 人分	用意・発注する材料	1 人分
下味付き鶏もも肉	140g	小麦粉	7g
から揚げたれ	45.3g	片栗粉	16.3g
みずな	12g		
にんじん	12g	コールスロー	1/30 袋
きざみあげ	12g	サニーレタス	1/40 束

<作り方>

- ① 小麦粉・片栗粉をよく混ぜ合わせ、から揚げ粉を作る
- ② 鶏もも肉にから揚げ粉をまぶして油で揚げる

【野菜の準備】

- ③ みずなは、洗って根を落として、3-4 cm程度カットし、
コールスロー・一口大にしたサニーレタスと混ぜ合わせておく
- ④ にんじんは、茹でて水気を切っておく
- ⑤ きざみあげは、カリカリになるまで油で揚げしておく

<盛りつけ・提供>

- ⑥ お皿全体に③を盛りつけ、周りににんじん・きざみあげをトッピングする
- ⑦ 中央にから揚げ、から揚げたれ【常温・そのまま使用】を全体にかけ提供する

