

きよしイチオシ



チキンの明太キエフ

◎材料 2人分

- | | |
|-----------------------|---------------|
| ・鶏のささ身…4本 | ・パン粉付け |
| ・白ワイン…大さじ1 | (小麦粉、溶き卵、パン粉) |
| 【ソース】 | ・揚げ油 |
| ・バター…大さじ2 | ・サラダ菜、レモン |
| ・つぶちゃん (明太子) …大さじ2 | ・大根の甘酢つけ |
| ・パセリのみじん切り…少々 | |

◎作り方

- (1)鶏のささ身は観音開き（両方に広げる）にして、白ワインを振りかけてしばらくおく。
- (2)【ソース】は、柔らかくなったバターにつぶちゃん（明太子）を加えまぜて、4等分して冷やしておく。
- (3)(1)に(2)のソースを包み込み、パン粉付けしてよく冷やす。
- (4)多めの油をフライパンに用意し温めて、(3)を加えゆっくりと、色よい揚げ色に揚げる。パセリのみじん切りをかけてできあがり。

