

かぼちゃの鶏肉巻きフライ



【材料】（4人分）

かぼちゃ	約 1/8 個
鶏ささみ	8 本
（塩・こしょう	少々）
酒	大さじ 1
衣（小麦粉、溶き卵、パン粉）	各適宜
付け合わせ（ししとう、トマト）	

【作り方】

- ①かぼちゃは皮の汚れた部分をむいて、8枚の5mm幅のくし形切りにし、塩・こしょうを振る。ささみは厚みをそぐように観音開きにし、酒を振って塩・こしょうをする。
- ②かぼちゃに小麦粉をまぶし、ささみを巻きつける。
- ③②に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃に熱した揚げ油でゆっくりと中まで火を通して揚げる。
- ④付け合わせのししとうは1か所切り目を入れて素揚げにする。くし形切りにしたトマトを盛り合わせる。