

ささみオーロラ和え

幼児 1 人分

| | | | |
|------|------|-------------|-------|
| ささみ | 40 g | ☆ケチャップ | 5 g |
| 塩 | 少々 | ☆マヨネーズ | 5 g |
| こしょう | 少々 | ☆レモン汁 | 少々 |
| 片栗粉 | 2 g | ☆鶏ガラスープ(顆粒) | 少々 |
| 小麦粉 | 2 g | ☆砂糖 | 0.5 g |
| サラダ油 | 2 g | | |



- ① ささみは筋を取ってそぎ切りにし、塩コショウで下味をつける。
- ② ①をビニール袋に入れ、片栗粉と小麦粉も入れて、ささみにまぶす。
- ③ フライパンに油をひいて火にかけ、②のささみの余分な粉を落としてから焼く。
- ④ ボウルに☆の調味料をすべて入れてよく混ぜ合わせておく。
- ⑤ ④に焼けた③のささみを入れて和えたら完成。

【ワンポイントアドバイス】

- 下味の際にお酒を少々入れると、しっとり焼きあがります。
- 大人向けに、レッドペッパーやカレー粉を入れると一味違ったおいしさが楽しめます。