

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和元年度のテーマは「元気なからだを作る! たんぱく質がとれるメニュー」でした。

とり肉のサクサクスティックフライ おとうふタルタルソースやえ



材 料 【材料：4人分】

- 鶏ささみ…4本
- 粗びき黒こしょう…適量
- A [塩・こしょう…適量
- 小麦粉…適量
- 酒…適量
- 卵…1個
- しょうゆ…適量
- 油…適量
- 塩味のおかき…60g
- ……………
- 絹ごし豆腐…50g
- ~付け合わせの野菜~
- クリームチーズ…20g
- (必要に応じて茹でる)
- マヨネーズ…大さじ2
- きゅうり、人参、大根、
- らっきょう
- ブロッコリー、アスパラガス等
- …大きめ5~6個
- らっきょう酢…大さじ2



作り方

- ① 鶏ささみは筋をとってスティック状に切り、Aで下味をつける。
- ② おかきはビニール袋に入れ、綿棒でたたいて細かく砕く。
- ③ ボウルに絹ごし豆腐、クリームチーズ、マヨネーズを入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。みじん切りにしたらっきょう、らっきょう酢、粗びき黒こしょうを加えてタルタルソースを作る。
- ④ ①に小麦粉、溶き卵、②の順番で衣をつけ、油でカリっとするまで揚げる。
- ⑤ ④をスティック状に切った付け合わせの野菜と一緒に皿に盛り付けて、③を添える。



新宿区健康部健康づくり課 TEL.03 (5273) 3047
FAX.03 (5273) 3930
メニューコンクール協力：東京調理製菓専門学校