

## ◎ 大葉風味のスティックチキンナゲット ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

## ■材料(12本分)

A鶏ムネひき肉	400g
A薄力粉	100ml
A卵	1個
A白コショウ	適量
A塩	小さじ1
A※パルミジャーノレッジャーノ	削って 小さじ2
片栗粉	適量
ケチャップ・マスタード・スイートチリソース	各好みで適宜
揚げ用 オリーブオイル	適量
※パルミジャーノレッジャーノは粉チーズで代用してもよい	



## ■ ポイント ■

- ◆大葉の他ミントやバジルを刻んでいれてもよい。
- ◆冷めても固くならないので持ち寄りパーティーにも便利。
- ◆形は小判型に変えてもよい。今回卵1個で作りやすい量にしています。残った場合は、成形後片栗粉をまぶしバットごと冷凍し、固まったらビニール袋などに移す。揚げる際は多めの油で冷凍のまま弱火で揚げはじめ、最後色がつくように中火にするとよい。(写真) 冷凍しておくとおつまみに便利です。
- ◆スティック状にすることで、おつまみらしさが増します。手軽に手を伸ばして、食べやすいですよ。

1

大葉は粗みじん切りにし水にさっとさらしてペーパーで水気をふきとる。ボウルにAと大葉を入れてヘラなどでよく混ぜる。均一な状態になったら手に油を塗り、バットに片栗粉をふっておき、その上に細く成形しておいていく。上から片栗粉をふる。

2

鍋にオリーブオイルを熱し、①を揚げる。

3

好みでケチャップ・スイートチリソース・マスタードを添える。

今回はプーケのようにミントやレタスと一緒に盛り付けてみました。レタスやミントと一緒に食べても美味しいです。

