


| 料理名 | | 準備時間 | 調理時間 | 分量 |
|---|---|------|--|--|
| おやどりのサッパリピンチョス | | 10分 | 5分 | 2人分 |
|  | 1 | | 塩・酒・醤油・おろし生姜を混ぜ合わせ、下味ベースを作る。 | |
| | 2 | | ムネ肉を1口サイズ(5~6cm)に切り、下味ベースに漬け込む。 | |
| | 3 | | 下味をつけたムネ肉に片栗粉をまぶし、油(180℃)で揚げる。 | |
| | 4 | | プチトマトを半分にする。 | |
| 材料 | | 5 | | ムネ肉・チーズ・プチトマトの順につまようじに刺し、ドレッシングで味付けして完成。 |
| ムネ肉… 300g プチトマト… 5個 ベビーチーズ… 10個 片栗粉… 適量 つまようじ… 10本 ドレッシング… 適量 | | | (下味ベース材料) 塩… 適量 酒… 適量 醤油… 適量 おろし生姜… 適量 | 6 |
| | | 7 | | |
| 調理のポイント 1)揚げたムネ肉が冷めてからつまようじに刺すこと。肉が熱いと、チーズとトマトが型崩れする。 | | | | |