金ごま揚げ鶏と夏野菜の南蛮煮

★使用商品：プレミアム金ごまいりごま７０ｇ

★姉妹品：金ごまいりごま７５ｇ

＜材料＞４人分

鶏もも肉	１枚
塩、こしょう、片栗粉	少々
卵白	一個分
金ごまいりごま	大さじ４
なす	２本
赤パプリカ	各１／４
黄パプリカ	各１／４
オクラ	１パック
揚油	
A　だし汁	２カップ
砂糖、酒、酢、醤油、	各大さじ３
赤唐辛子(種を取り輪切り	１本

＜作り方＞

1. 鶏肉はひと口大のそぎ切りりにし、塩こしょう少々し、片栗粉を薄くつける。
2. 卵白をくぐらせ、金ごまいりごまを周りに付け１７０度の油で揚げる。
3. なすは縦半分に切り切込みを入れ３ｃｍに切る。赤黄パプリカは２ｃｍの色紙切りにする。
4. １８０度の油で３.を色よく揚げる。
5. Aを鍋に煮立て 2.と 4.とオクラをさっと煮る。

３５５Ｋｃａｌ，塩分２．６ｇ(１人分)、調理時間２５分

金ごま本舗株式会社
兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26
TEL 0797－80－4150
http://www.kingoma.co.jp/