

# からあげピンチョス

西宮いずみ会



市販の食材を使った簡単レシピ  
サラダチキンは蒸してあるので  
生の心配なし！



監修・監製 づくりマスコット「おやぢちゃん」



## 材料（2人前）

- ・ サラダチキン（プレーン）
  - ・ 片栗粉
  - ・ 揚げ油
  - ・ きゅうり 1/2 本
  - ・ プチトマト（小） 8こ
  - ・ 串 8本
- |          |        |
|----------|--------|
| 【A】・しょうゆ | 大さじ1   |
| ・おろし生姜   | 小さじ1/2 |
| ・にんにく    | 小さじ1/4 |

## 作り方

- ① サラダチキンは8切れに切る
- ② 袋に【A】と①のチキンを入れて 崩れないようによく混ぜる  
（15分ほど置く）
- ③ たれを捨てチキンに片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ④ 串にチキン・きゅうり・トマトを彩りよくさす