



I・V・Aレポート

認定No.

25

ニックネーム:

Mizuki

タイトル:

☆唐揚げ&ネギソース☆



野菜アンバサダーのMizukiです(\*´▽`)

今回はいわきの牛蒡を混ぜた唐揚げと、いわきの玉ねぎ・

ネギを使ったネギソースを作りました(\*^▽^\*)

唐揚げは鶏胸肉を削ぎ切りにした後、細切りにして下味を

付けておき笹がき牛蒡と混ぜて油で揚げます☆

ネギソースは、鍋に砂糖・醤油・酢・すりおろしのニンニクと

生姜を煮詰めておき、玉ねぎ・ネギをみじん切りに

したものを加えます☆

玉ねぎとネギの食感を残すのがポイントです!!

このネギソースは作りおきしておいて、豆腐にかけたりサラダにかけ

たりと活用できるので是非、お試し下さい♪