

## こめ油のフライドチキン

### 【材料(3~4人分)】

鶏もも肉…2枚(600g)

a { 牛乳…大さじ3  
卵…1個  
にんにく…すりおろし小さじ1  
合わせた粉類 b…大さじ3

b { 薄力粉…1カップ  
塩…小さじ2  
オールスパイス(またはカレー粉)…小さじ1  
黒こしょう…小さじ1/2

日清こめ油…適量



### 【作り方】

- ① フライパンに「日清こめ油」を2cmほど入れ、180℃に加熱する。
- ② bを合わせる。
- ③ aを合わせて、4~6等分した鶏もも肉を漬け込む。
- ④ 残りの②をバットに移し、③に粉類をしっかりとまぶす。
- ⑤ ①の「日清こめ油」に、④を皮を下にして入れ5分、返して3分カリッとなるまで揚げ、油を切る。

## ミニトマトのMCTオイルマリネ

### 【材料(2人分)】

ミニトマト…1パック(15個ほど)

玉ねぎ…1/4個

a { 日清MCTオイル…小さじ1  
酢…大さじ2  
砂糖…大さじ1  
塩…小さじ1/2  
こしょう…適量

お好みでバジル(または大葉)…適量



### 【作り方】

- ① ボウルにaを入れて混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- ② ミニトマトはヘタがついていた部分に十文字に切込みを入れる。(味がしみ込みやすくなります)  
玉ねぎは極薄切りにする。
- ③ ①のマリネ液に、②のミニトマトと玉ねぎを入れ混ぜ合わせる。刻んだバジルの葉を加え、冷蔵庫で冷やす。

## ズッキーニとエビのフリット

### 【材料(2~4人分)】

ズッキーニ・・・1本

むきエビ・・・8尾

薄力粉・・・適量

a { 薄力粉・・・2/3カップ(70g)  
炭酸水(またはビール)・・・100ml(冷えたもの)  
BOSCO エキストラバージンオリーブオイル・・・小さじ1  
(あれば)バジルやパセリ・・・適量

日清こめ油・・・適量

塩・・・適量

レモン・・・1/2個(くし切り)



\* その他オススメの具材・・・イカ、タコ、ブロッコリー、アスパラガス、パプリカ

### 【作り方】

- ① 鍋に「日清こめ油」を3~4cmほど入れ、180℃に加熱する。
- ② ズッキーニは1cmの輪切りに、むきエビはさっと洗いペーパーで水分をふき取り、ともに薄力粉を薄くまぶす。
- ③ ボウルにaを入れ、泡立て器かフォークで粉気がなくなるまで混ぜる。  
(ハーブを刻んで入れると香りと彩りよく仕上がります)
- ④ ズッキーニとエビを少しずつ③の衣にくぐらせてから揚げる。衣がパリッとしたらキッチンペーパーや網に取り、油をきる。  
熱いうちに塩を振り、レモンを添える。オーロラソースなどもオススメです。

(オーロラソース)

ケチャップとマヨネーズ(各大さじ2)を混ぜ合わせる。