

ひらひらおばけ大根の ごちそうサラダ



食物アレルギー
配慮レシピ



材料（4人分）

大根（1mm幅の輪切り）	4枚
サニーレタス（ざく切り）	60g
【a】紫キャベツ（千切り）	60g
【a】人参（千切り）	60g
【a】きゅうり（斜め薄切り）	1/4本
【a】パプリカ（黄）（星形に型抜く）	1/4個
【a】ミニトマト（半分にカット）	2個
鶏もも肉	200g
「アレルギー特定原材料8品目不使用和風ドレッシング」（エ）	大さじ2
「1歳からのお好み焼粉 米粉」（オ）	大さじ4
揚げ油	適量
「アレルギー特定原材料8品目不使用和風ドレッシング」（エ）	適量



作り方

- ① 大根はおばけの型でくり抜き、ストローで目と口をくり抜く。水にさらす。
- ② 鶏もも肉は一口サイズにカットし、ボウルに入れる。和風ドレッシングを加えてしっかり揉みこんで、5分程度漬ける。下味をつけた後、お好み焼粉米粉をまぶす。揚げ油を170℃～180℃に熱し鶏肉を4～5分揚げ、バットに上げ、油をしっかりと切る。
- ③ 皿にサニーレタスを広げる。【a】の野菜と②の唐揚げと①をトッピングする。
- ④ 和風ドレッシングをまわしかける。



使用商品



注)

■メニューレシピ内の()は企業名の略称です。

(エ) エスエスケイフーズ株式会社、(オ) オタフクソース株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、(永) 株式会社永谷園、(日) 日本ハム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社

■特定原材料8品目不使用です。

特定原材料とは「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」です。

(*)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています。