



ポレンタスティック

ポレンタを固めて、からっとスティック状にフライにしました。ハーブソルトが決め手 じゃがいもで作るフライドポテトと比べて、インスタントポレンタなら皮むきや下ゆでの手間がなく時短調理が可能。思いのほか膨らむのでボリュームのある一品に仕上がります。さらにポレンタはじゃがいもよりも食物繊維が豊富で、グルテンフリーなのも嬉しいポイントです。

使用商品

ポレンタ

- ・ポレンタ 100g
- ・チキンブイヨン 1個
- ・揚げ油 適量
- ・塩 適量
- ・ローズマリー(乾燥) 適量

- ＜ソース ※お好みで＞
- 材
料
- ・マヨネーズ 大さじ2
 - ・マスタード 大さじ1
 - ・ウスターソース 大さじ1

- 手
順
- ① 鍋にブイヨンと水400ml（分量外）を入れて沸かしたら、塩少々とポレンタを加えて、かき混ぜる。
 - ② よく攪拌したら火を止め、バットに厚さ1cm程度に伸ばして冷ます。
 - ③ 冷めたら幅2cm程度にカットし、170度の揚げ油で7～8分揚げる。
 - ④ 油を切り、塩とローズマリーを混ぜたものを振りかける。
- ※お好みでソースを付けて召し上がりください