

ダイニングメニュー

マイルドな味と麩でやわらか〜くジューシー

しょうゆ麩を使ったから揚げ



■材料〈4人分〉

- 若とりもも肉……………2枚(約500g)
- ◆A しょうゆ麩……………大さじ1
- しょうが・にんにく(すりおろし)……………各小さじ1/2
- 塩・こしょう……………少々
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- サニーレタス……………2枚
- ミニトマト……………4個
- レモン(お好みで)……………1/2個

■作り方…調理時間約20分(漬け込む時間は除く)

- ①若とりもも肉は、筋を取り、ひと口大に切る。
- ②ビニール袋に①・Aを入れて、全体をよくもみ、口を閉じて冷蔵庫で2時間ほど置く。
- ③②に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油でカラッとなるまで揚げる(2度揚げしてもよい)。
- ④皿にサニーレタスを敷き、③を盛りつけ、半分にカットしたミニトマト・お好みでレモンを添える。

ポイント 揚げやすいので油の温度は調節してください。しょうゆ麩によって味が違いますので、お好みで塩・こしょうで調節してください。

食事 バランスガイド

1人あたり:377kcal

