

主菜

鶏の塩から揚げ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：145kcal
- ・たんぱく質：6.5g
- ・カルシウム：3mg
- ・鉄：0.2mg

材料		分量（4人分）	目安量	下ごしらえ
		[皮などを除いた重さ]		
	鶏もも肉（皮なし）	160g	40g を 4 枚	厚みを均一に開く
肉の下味用	液体塩こうじ	6g	小さじ 1	
	こしょう	少々		
	しょうが	1.6g	チューブなら 2cm	みじん切り（すりおろしでも可）
	にんにく	0.4g	チューブなら 0.5cm	みじん切り（すりおろしでも可）
衣	片栗粉	30g	大さじ 3 と 1/2	
	サラダ油	適量		揚げ油

- ① 鶏肉に下味調味料を揉みこみ、20分以上置く。◎前日から用意しておいてもOK。
- ② 片栗粉をまぶし、余分な粉を落としてから揚げる（180℃、6分）。完成！



汁物や副菜にしょうゆを使うことが多いため、しょうゆ味ではなく、塩味のから揚げを作りました。液体塩こうじの力で、お肉がやわらかく、おいしさもアップしています♪ 塩こうじには糖分が多いので、焦げやすくなっています。ヤケドに注意しながら、火の通りを確認して揚げ時間は調節してください。

