

鶏肉の天ぷら

エネルギー	154kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	7.2g
食塩相当量	0.4g

★材料(4人分)

鶏むね肉 50g		4切れ
減塩しょうゆ	A	小さじ2
酒		小さじ1
塩		少々
おろししょうが		小さじ1/2
薄力粉		大さじ2
天ぷら粉		大さじ3
片くり粉		小さじ1
卵	割卵・とく	1/4個
水		50ml
揚げ油		適量

★作り方

- ① Aを合わせ、鶏肉に下味をつける。
- ② 薄力粉～水までを合わせ衣を作り、①に衣づけし、170℃で8分揚げる。

鶏むね肉は、厚みがあるので、厚い部分に包丁で切込みを入れ、肉を開くと揚げ時間を短くすることができます。

