

みんなが集まるお盆のおもてなしに最適！

チュールリップから揚げ

Recipes for everyone!



栄養成分値／1人分



エネルギー

224 kcal



塩分

1.5 g



調理時間

25 分+

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		14.6 g
脂質		13.6 g
炭水化物	糖質	8.3 g
	食物繊維	0.4 g
カルシウム		19 mg



材料 (3~4人分)

鶏手羽中	10~12本
〔A〕しょうが汁	小さじ2
〔A〕にんにく (すりおろし)	小さじ1
〔A〕しょうゆ	大さじ2
〔A〕ごま油	小さじ2
〔B〕片栗粉	大さじ2
〔B〕薄力粉	大さじ2
揚げ油	適量
ベビーリーフ	適量



作り方

- 1 鶏手羽中はチューリップ形到下ごしらえをする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、鶏肉を加えてもみ込み、冷蔵庫で1時間以上漬ける (時間外)。揚げる20分前に室温に戻しておく。Bは混ぜ合わせておく。
- 3 2の鶏肉の汁気をペーパータオルで軽くふきとり、Bをまぶす。
- 4 揚げ油を中温に熱し、3を入れて4~5分揚げる。全体が薄いきつね色になったら高温にし、時々転がしながらさらに1~2分揚げる。油をきって器に盛り、ベビーリーフを添える。