

みんなが好きな甘辛味です。おかずにもおつまみにも

## 手羽先の甘辛揚げ

Recipes for everyone!



© CGC JAPAN CO., LTD.



栄養成分値/1人分



エネルギー

371 kcal



塩分

2.2 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		21.9 g
脂質		20.3 g
炭水化物	糖質	19.7 g
	食物繊維	1.2 g
カルシウム		66 mg



## 材料 (2人分)

鶏手羽先	6本 (350g)
片栗粉	適量
サラダ油	適量
〔A〕 みりん、しょうゆ	各大さじ1と1/2
〔A〕 酢	大さじ1/2
〔A〕 はちみつ	小さじ2
〔A〕 白いりごま	小さじ1
〔A〕 粗挽き黒こしょう	少々
キャベツ (ざく切り)	2枚分
粗挽き黒こしょう	少々



## 作り方

- 1 鶏手羽先は水気をふき、骨に沿って切り込みを入れ、片栗粉をまぶしつける。
- 2 フライパンに油を深さ2cmまで入れて低温に熱し、鶏肉を8分ほど揚げ焼きにし、取り出す。
- 3 フライパンをきれいにし、Aを入れて混ぜ、中火にかける。鶏肉を戻し、汁気がなくなるまでからめる。
- 4 器に盛り、キャベツを添え、黒こしょうをふる。