



いつもの唐揚げにひと工夫

ささみの唐揚げ柚子胡椒風味



材料 <2人分>

悠然鶏 (ささみ)	4本	片栗粉	大さじ3
柚子胡椒	小さじ1	サラダ油	大さじ3
しょうゆ	小さじ1	A	
酒	大さじ1		

作り方

1. 悠然鶏 (ささみ) はすじを取り、一口大に切る。
2. Aを混ぜ合わせ、1を10分程漬け込む。
3. フライパンに油を1~2cmほど入れて熱し、汁気を切った2に薄く片栗粉をまぶし、中火で火が通るまで揚げ焼きにする。



食事バランスガイド

調理時間 15分



- 主食 (ごはん、パン、麺)
- 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
- 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
- 牛乳・乳製品 ● 果物

1人分

エネルギー	313kcal
塩分	1.1g
脂質	19.0g

献立ヒント

- ・省エネ! 洋風炊込みちらし
- ・こかぶのドレッシングスープ