

# 米粉の鶏の唐揚げ



(100g当たり)

エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
235	13.4	16.6	5.7	7	0.5



## 材料と分量

鶏もも肉	.....	300g
米粉	.....	適量
オイスターソース	.....	適量
ニンニク	.....	適量
塩こしょう	.....	適量
水	.....	適量
揚げ油	.....	適量

## 〈 作り方 〉

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② オイスターソース(又は豆板醤と醤油)に、ニンニクすりおろしを入れ30分程度つけ込む。
- ③ 鶏肉に付いている余分な付け汁を軽くきっておく。
- ④ 2の鶏肉に米粉を軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 別の容器に、米粉・塩・こしょう、お好みですりおろしニンニクを加え、水を加えてかき混ぜる。  
※(粉の粘度はやや薄めに)
- ⑥ 4の鶏肉に5の衣を潜らせ180℃程度の油で揚げる。

## 〈 料理のポイント 〉

米粉で揚げると小麦粉よりも油が汚れない。  
全体にしっかり衣がつく。  
小麦粉で作るよりふんわりと柔らかい食感になる。

