

2024年7月号

【料理名】鶏肉の梅から揚げ



【献立】

枝豆の炊きこみご飯

ポテトサラダ

【調理時間】15分

【カロリー】545 kcal

【塩分】2.7g

【主材料】(2人分)

鶏もも肉(から揚げ用)……300g

梅干し(塩分15%のもの)……3個

A 酒……大さじ2

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

B 削りかつお……1パック

B かたくり粉……大さじ5

ベビーリーフ……適量

【作り方】

1. 梅干しは種を除く。
2. ポリ袋に鶏肉と①を入れ、Aを加える。梅干しをほぐしながらもみこみ、10分ほどおく。
3. ②の鶏肉にBをまぶし、170度の揚げ油で3～4分揚げる。器に盛り、ベビーリーフを添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。