

g-max cooking no.37 カロリー約 20%カット☆唐揚げ



「不思議な蒸気鍋」を使って一度蒸して、旨みをそのままに余分な油だけを落とししました！食べ過ぎにはご注意ください★

【材料】

- 鶏もも肉 2枚
- 片栗粉 大さじ6
- 白だし 大さじ2
- 醤油 大さじ1
- しょうが 1片
(すりおろし)
- にんにく 1片
(すりおろし)
- 塩 適量
- 卵 1個
- 酒 適量
- 揚げ油 適量

- キャベツ、レモン

【作り方】

- ① 鶏もも肉は、フォークで穴を開け一口大に切る。お酒を加えて揉み、10分ほどおいておく。
- ② 蒸気鍋にお湯をはり、トレーに鶏肉を入れて15分ほど蒸す。
- ③ 鶏肉をバットに取り出し、粗熱が取れたら保存袋に醤油、白だし、にんにく、しょうが、塩、卵、片栗粉を加えて揉み込んで、10分ほどおいて馴染ませる。
- ④ チャイナパンに油を入れ温め、鶏肉を揚げる。
★火力は4くらいで様子を見ながら行なってください。
★一度蒸しているため、まわりがカラっとなればOKです。
- ⑤ 千切りしたキャベツとレモンを添えた皿に、盛り付ける。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo