

台湾風スパイシーから揚げ

<主な材料・2人分>

鶏むね肉	2枚 (1枚200g程度)
にんにく	1片
しょうが	1片
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
ブラックペッパー	少々
五香粉	小さじ1/2
チリペッパー	少々
卵	1個
片栗粉	適量
コーンスターチ	適量
揚げ油	適量
ミニトマト	4個
レモン	1/4個

A



<作り方>

- ① にんにくとしょうがはすりおろしておく。
- ② 鶏肉は半分に切って厚みのある部分を開き、薄くする。味が染みるようにフォークで数か所穴をあけ、①とAをまぶして下味をつけ、よく揉み込み、冷蔵庫で30分以上おく。
- ③ 溶き卵をくぐらせ、片栗粉とコーンスターチを同量混ぜたものを多めにまぶし、衣をつける。
- ④ 油を170℃で熱し、裏返しながらか揚げ。
- ⑤ 器に盛る。ミニトマトとくし形に切ったレモンを飾る。

エネルギー 479 kcal、たんぱく質 46.6 g、塩分 1.9 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)