



だいとう キラキラ大東

わしょく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- にわとり にく きりみ
・ 鶏 もも肉 (切身)
- くちだい こ ぐらむ
…ひと口大を8個 (250 g)
- さけ こ
酒…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- しょうが…少々
- にんにく…少々
- こむぎこ おお
小麦粉…大さじ5
- かたくり粉…大さじ5
- たまご…2分の1個分
- あ あぶら てきりょう
・ 揚げ油…適量

★ポン酢★

- みりん…大さじ1強
- しょうゆ…大さじ2
- す おお きょう
酢…大さじ1強
- かじゅう こ
ゆず果汁…小さじ1

つく かた 【作り方】

- とりにく さけ
①鶏肉に酒～にんにくまでの調味料を加え、1時間ほど漬けておく。
- こむぎこ こ あ ころも
②小麦粉、かたくり粉、たまごを合わせた衣をつくり、①にからめ、熱した油でからりと揚げる。
- す ちょうみりょう あ
③ポン酢の調味料を合わせ、②のかけていただく。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：206キロカロリー
たんぱく質：12.6グラム
脂肪：9.0グラム
えんぶん
塩分：0.6グラム