



(村上祥子先生 監修)

鶏のから揚げ

使用する調理器具

調理時間の目安：30分

できた製品の糖質量と食物繊維量

1人分当り

糖質 4.6g

食物繊維 7.3g

【材料】4人分

鶏むね肉（皮なし）	300 g
{A}	
しょうゆ	大さじ1 (18g)
酒	小さじ1 (5g)
エリスマート	小さじ1 (3g)
おろししょうが	小さじ1 (6g)
おろしにんにく	小さじ1 (4g)
溶き卵	15 g
パン de スマートミックス	100 g
水	50 ml
揚げ油	適量

【作り方】

- 1) 鶏むね肉を1個25gに切る。ボウルに{A}を入れて混ぜ合わせ、肉を加えてもみ込み、10分おく。
- 2) 溶き卵を加えて混ぜ、パン de スマートミックスをまぶし、水を3回に分けて加えて絡めていく。
- 3) 170℃の油で8分間揚げる。