

✿米粉チキン



1人分の栄養価

エネルギー 110kcal

鉄分 0.4mg

塩分 0.7g

≪材料…4人分≫

※分量は給食用なのでご家庭で調整してください。

鶏肉（皮なし）	200g
しょうが	1片
にんにく	1片
長ねぎ	3g

A	しょうゆ	小さじ2
	塩	少々
	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	米粉	大さじ2
	サラダ油（揚げ油）	適宜

≪作り方≫

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 長ねぎは小口切り、しょうが・にんにくはすりおろす。
- ③ Aの調味料と②を合わせ、鶏肉を漬け込み下味をつける。
- ④ ③から出た汁気をキッチンペーパーで軽くふき、米粉をまぶす。
- ⑤ 中温（170～180℃）の油で④を揚げる。

からっと揚がれば出来上がり♪

✿一口メモ

- 米粉は、日本人にはなじみ深い食材であるお米を粉にしたものです。最近では様々なメニューに利用され、とても注目されています。
- 米粉を使用することでサクサクの食感に仕上がりに、冷めてもおいしく召し上がれます。油の吸収率が小麦粉より低いので、揚げ物にも適しています。



みんな大好きなから揚げを米粉でぜひお試しください♪

※一部米粉商品には小麦グルテンが含まれているものもございますので小麦アレルギーをお持ちの方は商品の説明をよく読んでからお買い求めください。