

揚げない鶏のから揚げ

調理時間 約10分 塩分 0.6g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
311kcal ⇒ 219kcal

平成20年度ダイエットレシピコンテスト入賞



【材料】2人分

鶏モモ肉	200g
A	
おろし生姜	少々
おろしんにく	少々
めんつゆ	大さじ2
片栗粉	少々
パセリ	適量
レモン	1/2個

【作り方】

- (1) 鶏モモ肉は一口大に切り、**A**と混ぜ合わせる。
- (2) (1)にラップをして電子レンジ(500W)で3~4分加熱し、完全に火を通す。
- (3) (2)に片栗粉をまぶし、グリルで途中、上下を返しながらかんがりするまで焼く。
- (4) (3)を皿に盛り、パセリ、くし形に切ったレモンを添える。

【ワンポイント】

- から揚げは片栗粉を付けて揚げると材料の5~10%の油を吸収しますが、グリルで焼くので油を使用しません。
- 電子レンジの後、グリルで焼くと外側がからりとなります。

レシピ監修 香川栄養専門学校