

カロリーオフ

鶏ささみとれんこんの 揚げない磯辺揚げ



※写真はイメージです

使った商品はこちら



SETAN
WISDOMFUL
FOOD

小豆島 つゆのもと

小豆島木樽仕込醤油使用。
化学調味料、エキス不使用で
まろやかな味わいです。

鶏ささみとれんこんの揚げない磯辺揚げ

〔材料(2人分)〕

鶏ささみ	4本(200g)
れんこん	8cm(80g)
のり	1枚(全形)
小豆島つゆのもと	大さじ1
酒	小さじ2
薄力粉	1/3カップ
水	1/3カップ
サラダ油	適量

〔作り方〕 調理時間:約20分

1. ささみは筋を取り、厚みのある部分に包丁で切り込みを入れて開き、長さを半分に切る。
2. 1をボウルに入れ、つゆのもと、酒を入れてもみ込み、5分ほど置いてからペーパータオルなどで水気をふき取る。
3. れんこんは皮をむき、1cmの輪切りにする。のりは8等分正方形に切る。
4. ボウルに薄力粉と水を入れてさっくりとまぜ、2とれんこんを一切れずつくぐらせ、のりをはさむ。
5. 深めのフライパンに多めのサラダ油を熱し、両面をこんがり焼く。

〔このレシピ1人分の摂取カロリー〕

250kcal以下(通常の揚げ物より約50%カロリーオフ)