

鶏ささみのきざみ海苔入り天ぷら 七味塩添え



※写真はイメージです

使った商品はこちら



QUEEN'S
ISETAN
THE
FOOD

きざみ海苔

甘みや香りのある有明海産の海苔を使用したきざみのりで、ざるそば、ざるうどんなどに、たっぷり!

鶏ささみのきざみ海苔入り天ぷら 七味塩添え

〔材料(2人分)〕

鶏ささみ	4本
塩胡椒	少々
きざみ海苔	5g
A 塩	小さじ1
七味唐辛子	小さじ1/4
B 天ぷら粉	60g
水	100ml
サラダ油(揚げ油)	適量

〔作り方〕 調理時間:約15分

1. フライパンにAの塩を入れ、焦げないようにさらさらになるまで炒り、火を止めてから七味唐辛子をまぜる。
2. 鶏ささみは筋をとり、斜め3等分に切ってから塩胡椒し、きざみ海苔をまぶす。
3. フライパンに2cmほどのサラダ油を注ぎ、170°Cに熱しておく。Bをまぜてつくった衣に2をくぐらせてから3分ほど揚げて、油を切る。
4. 皿に盛り、1を添える。

〔このレシピ1人分のたんぱく質量〕
約25g (1日分の摂取の約50%)