

米っこかき揚げ



材 料 (4人分) (282kcal/人分)

《衣》

■ 米粉	100g	} A
■ 水	90cc	
■ 牛乳	30cc	
■ にんにく(すりおろし)	1かけ分	
■ 塩・コショウ	各少々	
■ 揚げ油	適量	

《具》

■ 鶏胸肉	100g
■ 酒	大さじ1
■ 人参	30g
■ 椎茸	3枚
■ 三つ葉	6本

Pick Up!

米粉の吸油率

米粉… 21%

小麦粉… 38%

※サクサク感が長く継続!

作り方

- ① Aの材料をよく混ぜる。
- ② ボウルに米粉を入れ、①を少しずつ加え、よく混ぜて衣を作り、冷蔵庫で少しねかせる。
- ③ 鶏胸肉は5cmの長さのせん切りにして酒でもんでおく。
人参・椎茸も5cm位のせん切りにして三つ葉はざく切りにする。

Point

- ・170℃位に熱した油で、全体にうすく色が付くまで揚げる
- ・揚げる時は、あまりかき混ぜない

MEMO