主菜ー揚げ物 k-24

鶏のから揚げ

材　　料	分量(g)
鶏もも肉	65.00
にんにく	0.80
三温(花見糖)	0.60
しょうゆ(濃口)	3.00
酒	1.00
こしょう	0.01
でん粉	8.00
白絞油	6.00

エネルギー(kcal)	171
たんぱく質(g)	10.7
脂質(g)	10.1
カルシウム(mg)	5
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	25
VB(mg)	0.05
VB2(mg)	0.13
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	0

MEMO

作り方

① にんにくはすりおろす。

② ①と調味料で鶏肉に下味をつける。

③ でん粉をつける。

④ 180℃の油で揚げる。