主菜ー揚げ物 k-27

鶏肉のごま酢あえ

材　料	分量(g)
鶏もも肉	65.00
食塩	0.06
こしょう	0.03
でん粉	4.00
白絞油	4.00
上白糖	2.00
みりん	0.50
酒	0.50
しょうゆ(淡口	3.00
穀物酢	1.00
ごま	2.00

エネルギー(kcal)	204
たんぱく質(g)	11.1
脂質(g)	14.1
カルシウム(mg)	28
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	25
VB(mg)	0.07
VB2(mg)	0.13
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	0.2

MEMO

作り方

① ごまは炒っておく。鶏肉に下味をつける。

② 鶏肉にでん粉をつけ，180℃の油で揚げる。

③ 調味料を沸かす。

④ ③に鶏肉･ごまを入れ，あえる。