

鶏肉のサクサク大豆衣揚げ

【材料4人分】

鶏もも肉	280g
塩コショウ	2g
ゆで大豆	200g
パン粉	20g
卵	30g
小麦粉	30g
サラダ油	20g
かぼちゃ	120g
アスパラガス	80g

【作り方】

- ①ゆで大豆の水分をペーパーでしっかり切る。
- ②水分を切ったゆで大豆を粗みじん切りにしパン粉と混ぜる。
- ③鶏肉に塩コショウし、小麦粉、卵、②の順にしっかりとつける。
- ④170度に熱した油で揚げる。
- ⑤ゆで野菜を付け合わせる。



【栄養価】

エネルギー	263kcal
タンパク質	22g
塩分	1g

- ・衣に大豆を加えることでタンパク質量UP！
- ・大豆がアクセントになり少ない塩分でも美味しく仕上がります！

【ポイント】

- ・ゆで大豆の水気はしっかり切る。
- ・衣にゴマを加えると香ばしさが増します。