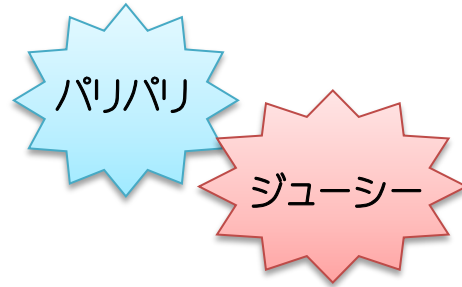




漬けおき不要  
思ったつたらずぐ出来る



## ビッグ唐揚げ

### .... 材料 ....

(2人分)

鶏のもも肉 (魚でもOK)	2枚
ショウガ(すりおろし)	小さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1
米粉(稲穂ゴールド)	大さじ3
塩	小さじ2
だしの素(またはコンソメ顆粒)	小さじ2
粗挽きコショウ	小さじ1



### .... 作り方 ....

1. 鶏肉に切り目を入れて火を通し安くする。ショウガとにんにくを鶏肉の両面にすりつける。
2. A の材料をビニール袋に入れ、よく振り混ぜる。
3. 2 の中に 1 を入れ、袋を振り鶏肉にたっぷりと付ける。
4. フライパンに 1cm ほど油をひき強火でいったん油の温度を上げ、3 を入れて弱火から中火で揚げ焼きする。

レシピ作成：(株) ミルズカトウ No.318

## 油の吸収率はこんなに違う

小麦粉の吸収率 = 38% ・ 米粉の吸収率 = 21%

ヘルシー .....だから、唐揚げや天ぷらの衣に米粉をどうぞ！

☆衣がカリッとして揚げおかきのような風味になります。また、衣があまり油を吸っていないので、冷めても美味しく頂けます。お弁当のおかずにもピッタリ！