



米粉のからあげ

ぶどうの実平間園 栄養士様 作成

材料（1人分）		栄養成分（1人分）		
・鶏もも肉	90g	エネルギー	241kcal	
A [・生姜	1g	たんぱく質	20.6g
	・にんにく	0.6g	脂質	4.5g
	・醤油	3g	炭水化物	1.6g
	・酒	2g	食塩相当量	0.5g
・みりん	2g			
・米粉	8g			
・揚げ油	10g			

作り方

- ① 鶏肉を食べやすいサイズに切る。
- ② A を合わせる。
- ③ A のタレに①をつける。
- ④ 米粉をまぶして油で揚げる。

ひとつポイント

米粉で揚げると冷めてもカリッと美味しい！

