

ひなまつりの鶏肉あられ焼き



【栄養価（1人分）】

エネルギー：187kcal

たんぱく質：11.4g

脂 質：10.1g

炭水化物：13.5g

食塩相当量：0.8g

【材料（4人分）】

鶏もも肉 250g

片栗粉 大さじ1(9g)

A
┌ ケチャップ 大さじ1・1/2(27g)
├ ウスターソース 小さじ1(6g)
├ 砂糖 小さじ1(3g)
└ しょうゆ 小さじ1/2(3g)

あられ 適量

サラダ油 適量

【下準備】

○鶏肉・・・食べやすい大きさに切る

○Aを合わせておく

【作り方】

- ① ポリ袋に鶏肉と片栗粉を入れ、よく振り混ぜる。
- ② Aを加えてもみ込み、しっかり時間を置く。
- ③ バットにあられを広げ、肉に付け、はがれないようにぎゅっと握る。
- ④ フライパンに油を熱し、両面を焼く。

下味をつける時間をしっかり確保しましょう。

あられは、はがれやすいので焼くときに触りすぎないようにしましょう。