



瀬戸内市

瀬戸内市 管理栄養士

塩行

# ひなまつりの鶏肉あられ焼き



他のレシピは  
こちらから



## 【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。