

鶏ふわっ天

<材料> (2人分)

	鶏もも肉	160g
A	塩	小さじ1/2
	豆板醤	小さじ1/2
	こしょう	少々
	プレーンヨーグルト(無糖)	大さじ2
	かぼちゃ	60g
	ピーマン	1~2個
	パプリカ(赤)	1/2個
B	てんぷら粉	1/2カップ
	水	1/3カップ
	揚げ油	適量
	塩	少々



<作り方>

- ① 鶏肉は余分な脂を取り除き一口大に切り、Aをもみこみ10分おく。
- ② かぼちゃは1cm厚さのくし形に切る。ピーマン、パプリカは適当な大きさに切る。
- ③ フライパンに油を2cmほど入れて低温(160℃)に熱してかぼちゃ、ピーマン、パプリカを揚げ、塩をふる。
- ④ 油の温度を約170℃に上げ、①にBの天ぷら衣をつけて揚げる。
- ⑤ 油をきり、③とともに盛り合わせる。

エネルギー

474Kcal

塩分

1.5g



ヨーグルトに漬け込むことで
肉がととても柔らかくなります

