

♡ 米粉の唐揚げどんぶり

625kcal



材料(2人分)

米粉の唐揚げ

鶏もも肉…1枚(約250g)

米粉…適量

揚げ油…適量

【A】

醤油…小さじ1

酒…小さじ1

にんにくのすりおろし

…小さじ1/2

生姜のすりおろし

…小さじ1/2

米粉…大さじ1

夏のポテトサラダ

じゃがいも…中1個

枝豆(正味)…大さじ2

ホールコーン…大さじ1

【B】

マヨネーズ…小さじ1

プレーンヨーグルト

…小さじ1

きゅうりの辛味漬け

きゅうり…1本

カニカマ…2本

【C】

醤油…小さじ2

酢…小さじ1

胡麻油…小さじ1/4

一味唐辛子…適量

ご飯…丼2杯分

(約300g)

サニーレタス…1枚

作り方

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れ、【A】を加え、揉み込み下味をつけておく。
- 2 ①をとり出し、米粉をまぶして、中温(約170℃)の揚げ油でカリッと揚げる。
- 3 じゃがいもは皮をむいて小さめの乱切りにして電子レンジ(500W)で約5分加熱する。粗熱が取れたら、枝豆、ホールコーン、【B】を混ぜ合わせ、ポテトサラダを作っておく。
- 4 きゅうりの辛味漬けを作る。きゅうりは薄切り、カニカマは手でほぐし、【C】で和える。
- 5 丼にご飯を入れ、サニーレタスを敷き、それぞれをバランスよく盛り付ける。

＼ ここがポイント /



米粉は油の吸収率が低いため、小麦粉よりもカロリーが1人あたり約100kcalもダウン。おいしい上に、ヘルシーなのが◎！