



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます ~キッチンスマイルスタッフ版

うどん屋さん風とり天



一人あたりのエネルギー 341kcal	食塩相当量 2.3g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 むね	1枚
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2
A おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
こしょう	少々
天ぷら粉	適量
水	適量
揚げ油	適量

■作り方

- ① 鶏肉は皮を剥ぎ、両面をフォークで刺し、大きめのひと口大、もしくは大きめのそぎ切りにする
- ② 保存袋に①とAを入れて揉み込む
- ③ 天ぷら粉と水をあわせ、②をくぐらせ、油で揚げる

cooking memo