



レシピ

## ささみのナゲット～甘酢だれ～



### 【1人分の栄養価】

エネルギー	263kcal
脂質	24.7g
たんぱく質	10.9g
食塩相当量	0.1g

### 材料(2人分)

- ・ささみ 4本
- ・小麦粉 大さじ1と1/2
- ・片栗粉 大さじ1と1/2
- ・揚げ油 適量

### 【甘酢だれ】

- ・ねぎ 大さじ2
- ・にんにく 小さじ1/4
- ・しょうが 小さじ1/4
- 酢 大さじ3
- 砂糖 大さじ1

### 作り方

- ①ねぎ、にんにく、しょうがはすべてみじん切りにする。
- ②ささみは筋をとり、茹でて、長さ2～3等分に切る。  
混ぜ合わせた小麦粉と片栗粉をうすくまぶす。
- ③ボウルに①と酢と砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ④170℃の揚げ油で②を時々上下を返し  
ながら軽くきつね色になるまで揚げる。
- ⑤器に盛り、③をかける。

### 減塩ポイント

甘酢だれでさっぱりと食べられるナゲットだよ。  
ささみを茹でるのがポイントなんだ！

