

ささみのナゲット～甘酢だれ～



【1人分の栄養価】

エネルギー	262kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	10.8g
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か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！