



🍴 たけのこと鶏肉のごま天ぷら

おすすめの味わい: **中口**



ごまの香ばしさ、たけこの食感がGOOD!レモン塩でさっぱりと食べれます。

調理時間: 15分

カロリー: 686Kcal (1人分)

塩分: 1.7g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料(2人分)

たけこの水煮(70g)、絹さや(30g)、
鶏むね肉(1枚)、卵(1個)、片栗粉(適量)、
炒りごま(100g)、揚げ油・レモン塩(少々)

▲ 酒(小さじ2)、オイスターソース(小さじ1)、
にんにくみじん切り(少々)、塩こしょう(少々)

作り方

- 1 鶏肉はそぎ切りにし、たけこのは食べやすい大きさに切り、調味料▲で下味をつける。
- 2 ①に片栗粉をまぶし、溶き卵・炒りごまをつけ、カリッと揚げる。
- 3 絹さやは素揚げし、レモン塩を少々ふる。
- 4 器に盛り合わせる。

※レモン塩はレモンの皮をすりおろし、キッチンペーパーパーで水分を取り、塩と合わせる。天ぷらによく合います。