

三世代揃ってこどもの日パーティー お酒のおつまみにも

手羽中のカリカリ揚げ

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

197 kcal



塩分

1.7 g



調理時間

15 分+

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		10.7 g
脂質		8.7 g
炭水化物	糖質	15.4 g
	食物繊維	0.1 g
カルシウム		11 mg



材料（4人分）

鶏手羽中	400g
片栗粉	大さじ4
薄力粉	大さじ2
〔A〕 塩、こしょう	各少々
〔A〕 しょうゆ、みりん	各大さじ2
揚げ油	適量



作り方

- 1 手羽中はAをしっかりとみ込んで約1時間おく（時間外）。
- 2 片栗粉、薄力粉を混ぜ、1にまぶし、170℃の揚げ油でカラッと揚げる。
- 3 油をきって器に盛る。
- 4 ※お好みでグリーンカール、くし形に切ったレモンを添える。

ワンポイントメモ

男の子の健やかな成長を願う5/5「端午の節句」が、国民の祝日になった「こどもの日」。主役のちびっこからパパ&ママ、おじいちゃんやおばあちゃんまで三代みんなが大好きな手巻き寿司やから揚げ、端午の節句に欠かせない柏餅など、ごちそうを用意してお祝いしましょう！