

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

高野豆腐



調理時間

30分

高野豆腐でヘルシーにボリュームアップ かさ増し唐揚げ

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚

高野豆腐 …………… 2枚

●卵 …………… 1個

●薄力粉 …………… 大さじ5

○しょうゆ …………… 大さじ1と1/2

○酒 …………… 大さじ2

○しょうがチューブ …… 5mm

○にんにくチューブ …… 5mm

揚げ油 …………… 適量

1 材料を切る

高野豆腐はたっぷりの水に5分つけて水けをしっかり絞り、1cm角に切る。鶏肉は食べやすい大きさに切る。ボウルに○を入れて鶏肉を20分つける。高野豆腐を加え、全体を混ぜる。

2 揚げる

1に●を入れて粉っぽさがなくなるまで全体を混ぜる。鶏肉と高野豆腐を一緒にスプーンですくい、170℃に熱した揚げ油に入れて4分ほど揚げる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索