

鶏ささ身の梅しそ揚げ

アミノ酸バランスが良く、高タンパク低脂肪の鶏ささ身を、梅しそで味にアクセントをつけ、IHクッキングヒーターでカラッと美味しく揚げてみませんか。見た目もキレイに一口サイズに食べやすく切り分け、抹茶塩でいただく。IHクッキングヒーターなら火力が安定しているから塩を煎るのも簡単。ダイエットにもピッタリの一品で、梅雨の季節をヘルシーで美味しく、健康的にいただきますか。

エネルギー(1人分) 247kcal	たんぱく質: 12.6g 炭水化物: 14.8g	脂質: 14.4g 塩分: 4.1g
-----------------------	-----------------------------	-----------------------



材料(4人分)

鶏ささ身(大) 4本
大葉しそ 4枚
梅肉 大さじ2
オクラ 4本
小なす 4個
海苔(2cm幅に切ったもの) 4本

(天ぶらの衣)

小麦粉 1cup
卵黄 1/2個分
氷水 180cc

(抹茶塩)

抹茶 大さじ1
焼き塩 大さじ1
旨味調味料 適量

小麦粉、揚げ油 各適量
スタチ又はレモン 適量
つまようじ又は竹串 適量

調理手順

IH Cooking Heater Recipe 

- 1 鶏ささ身は筋を引き、筋に沿って開きます。
- 2 表面に小麦粉をふり、しそと梅肉をのせて手前から巻き込み、海苔を巻いて止めます。



POINT!

ラップの上で重ねるようにして巻くと、手に付かずキレイに巻けます。

- 3 オクラはへたを取り、塩で揉んで水洗いし半分に切ります。小なすは包丁の刃元で茶せんに切目を入れておきます。
- 4 氷水に卵黄を溶き、小麦粉を加えて粘りを出さないように切るように混ぜ、天ぶらの衣を合わせます。
- 5 塩を煎り、パラッとしたら旨味調味料と合わせて冷まし、抹茶を加えます。



POINT!

塩は軽く煎り、パラパラにして抹茶と合わせます。IHクッキングヒーターは火力が安定しているので、塩を煎るのも簡単です。

- 6 2. に小麦粉をふり、つまようじを刺して4. の衣を付け170℃の油に落とし、2～3分じっくり揚げます。



POINT!

つまようじを使って衣を付けると、衣が全体に付きキレイに揚げられます。

- 7 オクラは4. の衣を付け、小なすは素揚げします。
- 8 6. を3等分に切り、7. と共に器に盛り付け、5. とスタチ(又はレモン)を添えます。

【調理時間 15分】