

## 鶏のネギ竜田揚げ

卵を使用しているなので衣が  
ふんわり、葱の香ばしさが  
美味しい揚げ物です 🎵

### 〈材料 大人4人分〉

鶏もも肉	320 g	
長ねぎ	40 g	(18cm 位)
鶏卵	24 g	(M 1/2 個)
しょうゆ	12 g	小さじ 2
酒	8 g	大さじ 1/2
砂糖	2.4 g	小さじ 1 弱
塩	1.6 g	小さじ 1/3
片栗粉	40 g	大さじ 4 強
上新粉	16 g	大さじ 2 弱
揚げ油	適量	



### ★1人あたり栄養価★

エネルギー 245Kcal ・ たんぱく質 16.6g ・ 脂質 14.7g ・ 食塩相当量 0.6g

### 〈作り方〉

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②鶏肉に割りほぐした卵、長ねぎ、調味料を加えてよく揉みこみ、30分程おく。
- ③上新粉、片栗粉を混ぜ合わせ、②に混ぜ合わせて油で揚げる。