



鶏から揚げの甘酢漬け



材料名	量(1人分)	作り方
鶏もも肉	1/2枚	1. 鶏肉は一口大に切る。 2. ボールにAの材料を合わせておく。 3. 鶏肉に片栗粉をうすくまぶし、油で揚げる。
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
A	酢 大さじ1 はちみつ 大さじ1/2 しょうゆ 小さじ1	
いりごま	小さじ1/2	4. 油を切って、熱いうちに甘酢につけ、ごまをふる。



※いつものから揚げを酢でさっぱりと。酢には殺菌効果もあります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
190kcal	13.0g	5.8g	19mg	0.5mg

何にでも応用可能なタシ

- ★ みそだれ・・・みそ:はちみつ=1:1
- ★ ていやきだれ・・・しょうゆ:はちみつ=1:1
- ★ 甘酢漬け・・・しょうゆ:はちみつ:酢=1:2:3

はちみつについて

はちみつは、消化がよく、ビタミンやミネラルが豊富に含まれている天然甘味料です。
料理に使用すると、味がからまりやすく、つやもきれいに仕上がります！