

アレルギーフリー

鶏肉の米粉唐揚げ



★ 材料

鶏もも肉	……150g	片栗粉	……大さじ2
酒	……10g	レタス	……2枚
醤油	……大さじ1	トマト	……1/12
米粉	……大さじ2	ブロッコリー	……5g

🍴 作り方

- ①鶏むね肉を一口サイズにカットする。
- ②酒、醤油に①を20分漬け込む。
- ③米粉と片栗粉を混ぜたものに②をあわせる。
- ④160～180℃に熱したオーブンに③を入れ5～10分焼く。
- ⑤お皿にレタス、トマト、ブロッコリーを乗せ唐揚げを盛りつける。

衣を小麦粉から米粉にしました。