

油の吸収を抑えて

低カロリーな揚げ物に！！

米粉揚げ物用ミックス

小麦粉と比べると米粉の方が
油の吸収が少ないのでカロリーを
抑えられます。
また、米粉特有のカリッと
食感が楽しめます。



材料

(4人分)

米粉揚げ物用ミックス…80g
水……………100cc
卵……………1個
お好みの具材…適量
揚げ油……………適量

作り方

- ①お好みの具材を食べやすい大きさに切り、下ごしらえします。
- ②米粉揚げ物用ミックス、卵、水を良く混ぜて衣を作ります。
- ③材料の水気をとおさえて、衣をつけ、170℃くらいの油で揚げて出来上がりです。

※衣が付きにくいときは、米粉をかるくまぶしてください。



材料

(4人分)

米粉揚げ物用ミックス…80g
鶏肉……………400g
醤油……………大さじ2
酒……………大さじ2
生薑……………適量
揚げ油……………適量

作り方

- ①鶏肉を一口大に切ります。
- ②醤油、酒、生薑で下味をつけます。
- ③下味をつけた鶏肉に、米粉揚げ物用ミックスをまんべんなくまぶします。(ナイロン袋に米粉揚げ物用ミックスと鶏肉を入れて振りますと、粉がきれいに付きます。)
- ④170℃くらいに熱した油でじっくりきつね色になるまで揚げて出来上がりです。

たいまつ食品株式会社