

## 鶏の唐揚げ ソース味・カレー味

## 主 菜



(鶏肉 50g の場合)	ソース味	カレー味
エネルギー	197kcal	192kcal
たんぱく質	8.8g	8.9g
カリウム	95mg	89mg
リン	60mg	61mg
塩分	0.5g	0.4g

## Point

通常の唐揚げの場合、**塩分は 1.2g** 含まれているため、今回のレシピに変更すると、半分以下の塩分量となります。

ソースは下味に使用することで、うまみもアップ。カレー味は表面に味をつけることで、食べたとき舌で味を強く感じます。ぜひ手作り弁当を持って行楽へ。

## 材料 (3~4 人分)

## ソース味 (写真手前)

鶏もも肉	…	200g
ウスターソース	…	大さじ 1
しょうが	…	3g
(すりおろし)		
片栗粉	…	30g
揚げ油	…	適量

## 作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、ソースとしょうがをよくもみ込む。  
ビニール袋を用いると便利。
2. 片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。

## カレー味 (写真奥)

鶏もも肉	…	200g
片栗粉	…	30g
揚げ油	…	適量
{ カレー粉 塩 ガーリックパウダー こしょう	…	小さじ 1/2
	…	小さじ 1/4
	…	小さじ 1/4
	…	少々

1. 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
2. 調味料を混ぜ合わせておき、1にまぶし、味をからめる。