

鶏ささみの梅しそ巻きフライ

		材料(2人分)			
		鶏ささみ	2 本(120g)	塩	少々
		こしょう	少々	梅肉	小さじ 2
		大葉	2 枚	小麦粉	大さじ 1/2
		衣	溶き卵	10g	
			パン粉	大さじ 3	
		揚げ油	適量		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	145kcal	15. 9g	7. 4g	1. 2g	11mg



作り方

1. 鶏ささみは観音開きにする。たたいて薄くのばし、塩・こしょうをふる。
片面に梅肉をぬり、大葉をのせて端から巻く。
2. 1に衣をつける。
3. 揚げ油を160～170℃に熱し、2を揚げる。
冷めたら、食べやすい大きさに切る。



コメント

中心部まで十分加熱しましょう。