

## ささみのお茶揚げ

【材料 4人分】

ささみ	4本
酒	小さじ1
食塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1
粉茶	小さじ1/2
揚げ油	適量



### 【作り方】

- ① ささみは、筋を取り除き、半分に切り、酒・塩で下味をつけておく。
- ② お茶は細かくしておく。
- ③ 片栗粉と小麦粉、②を混ぜておく。
- ④ ①を③にまぶして、油で揚げる。

### ★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ささみのお茶揚げ	122	12.6	6.6	5	0.2	0.3