

# 鶏のキムチ唐揚げ

【材料 4人分】

鶏もも肉	300g
(A)	
キムチの素	大さじ1.5
しょうゆ	小さじ1.5
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ4
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適量



## 【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。



- ③ 片栗粉と小麦粉を合わせ、②の鶏肉にまぶして揚げる。

## ★ 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)
鶏のキムチ唐揚げ	241	12.8	18.1	5	0.1	1.3

★ 下味を付ける時や粉をつける時に、ビニール袋を使うと便利です。

