

ささみのごま揚げ

【材料2人分】

ささみ	160g
塩	1g
こしょう	少々
酒	小さじ1
揚げ油	適宜
レモン	1/3個
小麦粉	小さじ2
衣 卵白	20g (L1/2個分)
黒ごま	小さじ4



- ① ささみは筋を取り、食べやすく切り、塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ② 衣の材料を混ぜてささみにまぶし、揚げる。
- ③ 6等分したレモンと②を盛り付ける



揚げ物にごまを使用することで、香ばしさがアップ！
ささみは、魚に変えてもおいしいよっ！
残った卵黄は、スープや炒り卵にして和え物に入れるといいよっ！

★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)
ささみのごま揚げ	211	20.9	11.8	76	0.7	0.6