

大学名	新渡戸文化短期大学	作成者	山下あず沙・長谷川杏奈 寺嶋莉子	
主 菜	鶏肉のごぼう巻き唐揚げ			
				
食塩相当量 (1人あたり)	栄養成分 (1人あたり)			
1.1 g	エネルギー	265 kcal	脂 質	17.2 g
	たんぱく質	12.5 g	炭水化物	15.7 g
材 料	大人2人分			
材料名	分量	材料名	分量	
鶏もも肉	140g(1/2枚)			
ごぼう	60g(1/3本)			
にんにく	3g(小1片)			
薄口しょうゆ	12g(小さじ2)			
酒	8g(大さじ1/2)			
ごま油	0.5g(小さじ1/8)			
こしょう	少々			
片栗粉	27g(大さじ3)			
揚げ油	適量			
青じそ	1枚			

作り方	(所要時間 20 分)
<p>① 鶏もも肉を横長の一口大にカットする。</p> <p>② にんにくをすりおろす。</p> <p>③ ①の鶏肉ににんにく、薄口しょうゆ、酒、ごま油、こしょうをよく揉み込み、5分ほどおく。</p> <p>④ ごぼうは、スライサーで薄くスライスする。</p> <p>⑤ ③の鶏肉に、④のごぼうをまんべんなく巻き付けていく。</p> <p>⑥ ⑤に片栗粉をまぶす。</p> <p>⑦ 170～180度の油で8分～10分揚げる。</p> <p>⑧ スライスしたごぼうの残りを1分ほど素揚げする。</p> <p>⑨ お皿に青じそを敷いて、その上に唐揚げをのせたら完成。</p>	
作る際のポイントやコツ	
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉はやや長めにカットすることで、ごぼうが巻きやすくなります。 ・ごぼうはピーラーを使い、できるだけ長く、薄くスライスすると巻きやすく、揚げた後の食感もよくなります。 	
アピールポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごぼうとごま油の風味で、塩分が控えめでも美味しい唐揚げになります。 ・冷めても美味しく食べられるので、お弁当にも合います。 ・食物繊維もしっかり摂れます。 	