



## 大豆のお肉でヘルシー 大豆の唐揚げ

調理時間 15分

カロリー 272kcal

塩分 2.9g

※カロリー、塩分は1人分です。

## 材料(2人前)

具材	分量	調味料	分量
ダイズラボ 大豆のお肉 ブロック	2袋	(a)	
		しょうゆ	大さじ2
		料理酒	大さじ1/2
		しょうが(おろし)	大さじ1
		にんにく(おろし)	小さじ1/2
		薄力粉、片栗粉	各大さじ2
		揚げ油	適量

## 作り方

- ① ポリ袋に(a)を入れて混ぜ合わせ、「ダイズラボ 大豆のお肉 ブロック」を入れてやさしく揉み込む。
- ② [1]の余分な水気を絞り、薄力粉と片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに揚げ油を2cm分注いで熱し、全体を揚げ焼きする。

## ワンポイントアドバイス

「大豆のお肉」の使いやすいポイント、生肉と比べると火の通りが早いので、揚げ焼きで手早く調理できます。  
揚げ油の汚れが少ないのも嬉しいポイント。かき揚げのようにスプーンでまとめながら揚げればお好みの大きさに！