

米粉スティックチキン



材料【ささみ 5 本分】

- ・ささみ・・・5 本
- ☆砂糖・・・小さじ 1
- ☆醤油・・・小さじ 1 と 1/2
- ☆オイスターソース・・・小さじ 2
- ☆長芋 (すりおろし)・・・15g
- ☆にんにくチューブ・・・適量
- ☆しょうがチューブ・・・適量
- ☆米粉・・・大さじ 1 と 小さじ 1
- ☆片栗粉・・・大さじ 1 と 小さじ 1
- ・油・・・適量

作り方

- ①☆を混ぜ合わせお肉に揉み込み味をつける
- ②180℃の油で揚げる



オイスターソースって!?

オイスターソースの「オイスター」は「牡蠣^{かき}」を意味し、日本では別名「牡蠣油」とも呼ばれています。オイスターソースとはその名の示す通り、牡蠣が原材料となったソース。



給食より

良質なタンパク質が豊富に含んだ「ささみ」を調味液に漬け込んで揚げるだけで簡単に作れるレシピです！

調味液はドロッとべたついた感じになります！

混ぜていくと驚かれると思いますが…大丈夫ですのでしっかりと漬け込み揚げて下さい♪

多少の水分はありますが、油跳ねが少ないのもオススメポイントです☆☆

※揚げる際、鍋底に引っ付きやすいのでご注意ください！