

# 目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ おから衣で鶏のから揚げ

小麦粉も片栗粉も使わない糖質オフの鶏のからあげ！ 普通のから揚げと比べて、糖質量半分以下で食物繊維たっぷり！

準備時間

0分

調理時間

25分

分量

2人分



## 低糖質レシピ おから衣で鶏のから揚げ

材料

作り方

鶏もも肉 一枚 (250g)

しょうが (チューブ) 小1

しょうゆ 大1

酒 大1

パルスweetなどの甘味料 小1

生おから 80g

1、鶏肉は食べやすい3cm角くらいに切る

2、ビニール袋に鶏肉、しょうが、しょうゆ、酒、パルスweetをいれてよく揉み15分以上つける (一晩でもOK)

3、生おからは、油のひいていないフライパンで粉状になるまでから煎りする

4、2のとり肉に3のおからを衣のようにまぶす

5、フライパンに2cmほど、サラダ油 (分量外) をひいて、170～180℃になったら鶏の皮を下にして、キツネ色になるまで揚げる

※1 170～180℃の目安：

乾いた菜箸を油の中に入れて、箸全体から細かい油がでたらOK

※2 おからが揚げ油に落ちますが、少しなので、ご理解ください

6、裏返して、同じようにキツネ色になるまで揚げる

7、キッチンペーパーや油きりのバット等にのせて、油を切って出来上がり

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

糖質

2.1g

塩分

1.5g

食物繊維 4.6g !

おからの衣を使っているとわからないほど、普通のから揚げと同じように美味しいとのこと☆

302

カロリー