

# 目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 高野豆腐で鶏のから揚げ

小麦粉も片栗粉も使わない糖質オフの鶏のからあげ 第二弾！ 普通のから揚げと比べて、糖質量半分以下で、タンパク質、亜鉛など栄養たっぷり！！

準備時間

0分

調理時間

25分

分量

2人分

## 低糖質レシピ 高野豆腐で鶏のから揚げ

材料

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  
高野豆腐 15g (約1枚分)

作り方

- 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、高野豆腐は大根おろし器などですりおろして粉状にうる
- 4、2のとり肉に3の高野豆腐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 粉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

1.9g

塩分

1.6g

高野豆腐は自宅に常備OK!

普通のから揚げと同じ美味しさを実現！！

308

カロリー

