

# 変わり揚げ天ぷら

200 kcal 蛋白質 8 g 塩分 0.1 g  
(天つゆなし)

## 美味しく減塩のコツ！

ぶぶあられを衣にすることで食感と味を変えて美味しく楽しめます。

少量のごま油を加えて揚げることで香りが良くなり、さらに天ぷら粉を薄くできる効果もあります。

## 材料 (1人分)

鶏もも肉	40g
なす	20g
大葉	1枚
舞茸	20g
てんぷら粉	適量
ぶぶあられ	適量
揚げ油	適量
胡麻油	揚げ油の1割
すだち	1/6切れ

## 作り方

- 1 なすは扇切り、舞茸は適当な大きさの房に分けます。
- 2 鶏肉、大葉、1の野菜に水溶きてんぷら粉をつけ、鶏肉にはぶぶあられをさらにまぶします。
- 3 胡麻油を加えた揚げ油を180°Cに熱し、2の食材を揚げます。熱が通ったらペーパーにのせ油をきります。
- 4 器にのせて完成です。  
お好みですだちをかけて召し上がりください

## ※天つゆの作り方

だし：醤油：みりんを10：1：1(ml)と大根おろし20gを混ぜ合わせます(塩分0.15g)

