

## 鶏の唐揚げ ソース味・カレー味



### 主菜

(鶏肉 50g の場合)	ソース味	カレー味
エネルギー	197kcal	192kcal
たんぱく質	8.8g	8.9g
カリウム	95mg	89mg
リン	60mg	61mg
塩分	0.5g	0.4g

### <Point>

通常の唐揚げの場合、**塩分は 1.2g** 含まれているため、今回のレシピに変更すると、半分以下の塩分量となります。ソースは下味に使用することで、うまみもアップ。カレー味は表面に味をつけることで、食べたとき舌で味を強く感じます。ぜひ手作り弁当を持って行楽へ。

### 材料 (3~4 人分)

<ソース味 (写真手前)>  
鶏もも肉 … 200g  
ウスターソース … 大さじ 1  
しょうが … 3g (すりおろし)  
片栗粉 … 30g  
揚げ油 … 適量

<カレー味 (写真奥)>  
鶏もも肉 … 200g  
片栗粉 … 30g  
揚げ油 … 適量  
調味料  
\*カレー粉 … 小さじ 1/2  
\*塩 … 小さじ 1/4  
\*ガーリックパウダー … 小さじ 1/4  
\*こしょう … 少々

### 作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、ソースとしょうがをよくもみ込む。ビニール袋を用いると便利。
2. 片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。

1. 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
2. 調味料を混ぜ合わせておき、1にまぶし、味をからめる。