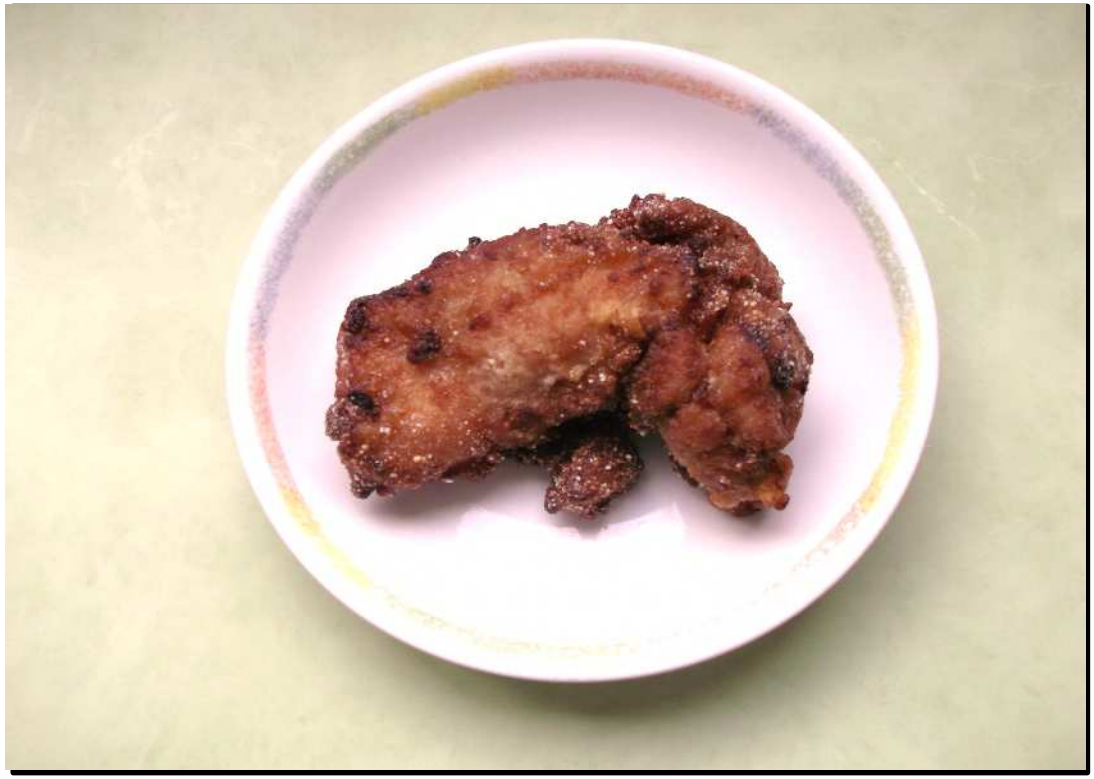
[モチコチキン]



食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
揚げ油	適量	適量	①鶏肉はAに30分以上漬ける。
米粉	20		②米粉・白玉粉をあわせ混ぜる。
白玉粉	20		③①に②をていねいにまぶし油で
鶏もも肉切り身	320	1枚	揚げる。
たまご	40	1個	
しょうゆ	20	大1	
オイスターソース	10	大1	
A はちみつ	20	大1	
砂糖	1.2	小1/3	
しょうが	6	1/2かけ	
にんにく	1.2	1かけ	

栄養価（1人分）		
エネルギー	191	kcal
たんぱく質	12.3	g
脂質	12.3	g
カルシウム	11	mg
食塩相当量	0.9	g

下味に卵を入れ、白玉粉と米粉を使用するのでしっとりしていて、口当たりがよいです。
揚げる時に焦げやすいので油の温度に注意してください。
冷めてもおいしく食べることができるので、弁当のおかずにぴったりです。