

## ●手羽元の塩唐揚げ



エネルギー
187kcal
たんぱく質
17.1g
カリウム
399mg
リン
212mg
食塩相当量
0.6g

### ポイント

- ・手羽元、手羽先は他の鶏肉と比べてリン・カリウムが少ないです。
- ・鶏肉には下味をつけるため、あとからソースなどをかけずに頂けます。  
味気が足りない場合は白こしょうを食べる直前にかけてください。

### <材料（1人分）>

手羽元・・・90g（3本）

★塩・・・0.2g  
★鶏ガラスープ（顆粒）・・・1g  
★おろしにんにく・・・2g

小麦粉・・・3g

揚げ油・・・適量

こしょう（白）・・・お好みで

キャベツ・・・20g

☆ケチャップ・・・3g  
☆マヨネーズ・・・3g  
☆酢・・・1.5g

- 1、キャベツは千切りにして水にさらす。
- 2、★印の調味料をボールに合わせ、手羽元にもみ込み、小麦粉をまぶして揚げる
- 3、☆印の調味料を合わせてドレッシングを作る
- 4、皿に2の唐揚げ、水気を絞ったキャベツを添えて3のドレッシングをかける