

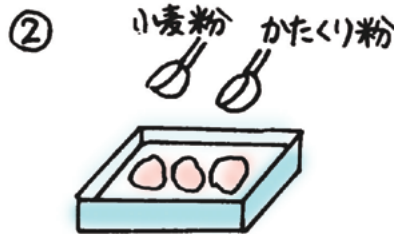
とりのから揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
198kcal / 9.1g / 14.6g

- とり肉…200g ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● ガーリック…少々 ● かたくり粉…大さじ1 ● 小麦粉…大さじ2
- 揚げ油…適量



① とり肉に塩・こしょう・
ガーリックをす。



② とり肉に小麦粉・
かたくり粉をまぶす。



③ 高温の油で
からっと揚げる。

とりレバーのカレー揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
116kcal / 8g / 5.3g

- とりレバー…160g ● しょうが…1かけ ● しょうゆ…小さじ2 ● 酒…小さじ1 ● カレー粉…小さじ1/4
- からくり粉…大さじ4 ● 揚げ油…適量



① とりレバーは一口大に切り、水
で洗って血ぬきをし、熱湯をかける。



② とりレバーに
下味をつける。



③ かたくり粉をまぶして
油で揚げる。

とりレバーのしょうが煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
47kcal / 4.5g / 1.6g

- とりレバー…80g ● しょうが…1かけ ● 油…小さじ1 ● さとう…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ2 ● 酒…小さじ1



① とりレバーは一口大に切り、水で
洗って血ぬきをし、熱湯をかける。



② しょうがは
みじん切りにする。



③ 油でとりレバーをいため、
調味料を入れて煮る。