



☆鶏挽き肉とおからのヘルシー唐揚げ風？☆

by たっくんの奥さん♪



おからでかさ増し♪ちょっとヘルシーo(^-^)oネギ
ポンであっさりと☆



コツ、ポイント

混ぜて揚げるだけで超簡単♪綺麗に調えるより凸凹してた方がちょっと唐揚げっぽいかもです(笑)おからが苦手な方は分量をちょっと減らした方がいいかもですf^_^;

材料：(2人分)

☆鶏挽き肉	180g
☆おから	80g
☆生姜擦りおろし	大匙2弱
☆酒	大匙1
☆紹興酒	大匙1
■ (無ければ酒大匙2で)	

☆ゴマ油	大匙1
☆マヨネーズ	大匙1
片栗粉	適量

■ 【タレ】

ポン酢	大匙3
みりん	大匙1
刻みネギ	適量

■ 【付け合わせ】

キャベツ千切り	適量
---------	----

このレシピの生い立ち

半端に余ってたおから消費に挽き肉
と合わせて唐揚げ風に♪

1. ☆をしっかり混ぜ合わせ適当なサイズに調えたら片栗粉をまぶし中温の油でこんがり揚げたら出来上がり。
2. 揚げている間にタレ作り。鍋にポン酢を入れ一煮立ち、みりんを入れ一煮立ち、ネギを入れ一煮立ちで出来上がり。
3. お皿にキャベツの千切りと唐揚げを盛りタレをたっぷりかけて完成～♪

<http://cookpad.com/recipe/1809231>