

ふりふり簡単♪
米粉で作る
のり塩手羽中揚げ

POINT

工程3で揚げ焼きする際、米粉や青のりなどが取れないよう、動かすのは最小限にします。

1. ポリ袋に手羽中を入れ、①を加えてもみこんだら15分おく。
2. 別のポリ袋に米粉、①を入れてよく振る。
3. フライパンに底から1cmほど油を入れて熱したら、手羽中がくっつかないように並べ、6～8分、表面がカリッとし、中に火が通るまで揚げ焼きする。
4. 器に盛り、お好みでミニトマト、レモン、パセリを添える。

調理時間

15分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 281kcal *食塩相当量: 0.6g
※漬け込み時間を除く

材料(4人分)

手羽中……………12本(約600g)	CO・OP 国産米の米粉…40g
鶏がらスープの素、酒……………各大さじ1/2	サラダ油……………適量
①青のり……………小さじ2	ミニトマト、レモン、パセリ……………各適宜
塩……………小さじ1/4	
こしょう……………少々	

PICK UP

レシピで使用した商品を、P.2～3で詳しくご紹介しています



CO-OP 国産米の米粉

米粉でもちっと
チヂミ

調理時間

20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 479kcal *食塩相当量: 3.3g

材料(2人分)

CO・OP 国産米の米粉…100g	豚バラ薄切り肉(半分に切る)……………3枚
①たまご……………1個	ごま油……………大さじ1
和風顆粒だし……………小さじ1	酢……………大さじ2
水……………110ml	②しょうゆ…大さじ1と2/3
にら(3cm長さに切る)…1/2束	ごま油……………少々
シーフードミックス……………100g	
③(解凍して水気を切る)	
にんじん(細切り)……………1/3本	

POINT

工程2で、フライパンを温め過ぎると生地を入れた際に広げにくく、焦げてしまうので火にかけたらすぐに生地を広げると丸くきれいに焼けます。

工程3で、生地の中まで火が通っているか竹串などで確認してください。

1. ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、②を加え混ぜる。
2. フライパンを熱し、ごま油の半量をひいたら①を入れて平らに広げ、豚肉のをせて中火で焼く。
3. 下がキツネ色になるまで4～5分焼いたら裏返し、フライパンの鍋肌から残りのごま油を回し入れ、豚肉がカリッとするまで3～4分焼く。
4. フライパンから取り出して粗熱が取れたら切り分け、③を合わせたたれを添える。

