



おうちご飯レシピ

米粉でカラッと うま塩空揚げ

利恵先生からのワンポイント

- ★米粉は油の吸収率が低いので、小麦粉よりヘルシーで食感も軽やか。冷めてもべたつかないのでお弁当のおかずにも重宝します。
- ★米粉は食材に付きにくいので、丁寧にまぶしましょう。
- ★なかなか揚げ色が付きませんが、色づいた頃には中まで火が通っているので、これを目安にすると上手に揚げられます。



材料（4人分）

a) 水	200cc
砂糖	小さじ2
塩	小さじ2
おろしショウガ	2片分
だし昆布	10cm角1枚
鶏もも肉	2枚
米粉	適量
揚げ油	適量
レモン（くし形切り）	適量

作り方

- ① 保存容器にa)を入れて混ぜ、溶けたらだし昆布を浸して漬け汁を作る。
- ② 鶏もも肉を30g程度に切り分けて①に入れたら、表面が密着するようにラップをかけて冷蔵庫に6時間～半日置く。
- ③ 鶏もも肉を取り出して水気を切ったら、全体に米粉をまぶす。肉を包み込むように皮を延ばしたら、ぎゅっと握って形を丸く整える。
- ④ 揚げ鍋に油を注ぎ、170℃くらいに予熱する。③を入れ、途中返しながらかけていく。薄いキツネ色になったら取り出し、油を切ったら、器に盛ってレモンを添える。

使用したMOA自然食品

ティーシュガー／塩・海っ子／日高出し昆布
／鶏一番もも肉／パウダーライス／コーンサラダ油



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>