



そら豆レシピ

そら豆ディップの春雨ハリハリ唐揚げ

塩麴で旨味アップ！塩麴に肉を漬け込むだけで旨味が増し、ふっくらジューシーに大変身！

衣に春雨を使うことで外はパリパリ中はふっくらジューシーの唐揚げに、そら豆のディップと相性抜群です。

栄養価の高いそら豆を使った健康的で美味しい食べて元気になるレシピです。

材料(2人分)

<そら豆ディップ>

そら豆	18~20粒
ゆで汁	1/4カップ(50ml)
生クリーム	1/4カップ(50ml)
粉チーズ	大さじ1(6g)

<唐揚げ>

鶏もも肉	1/2枚(140g程度)
〈A〉塩麴	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1(6g)
おろししょうが	小さじ1(6g)
片栗粉	大さじ3~4
卵	1個
春雨(乾燥)	40g
そら豆(飾り用)	約10粒
ピンクペッパー	適量
塩(お好みで)	
揚げ油	適量

作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、〈A〉を入れて揉み込み、30分から1時間置く。
- ② そら豆を塩ゆでし、皮をむいておく。(料理酒を混ぜてゆでる)
- ③ フードプロセッサーにそら豆、ゆで汁、生クリーム、粉チーズを入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ④ 春雨はハサミで1~2cmくらいに切る。
- ⑤ ①の鶏もも肉に片栗粉、溶き卵の順にくぐらせ、④の春雨をつける。
- ⑥ 170~180℃の油で4分を目安に揚げる。(音と泡が大きくなって1分程)
- ⑦ そら豆のディップを皿に盛り、細かく刻んだそら豆をのせる。⑥の唐揚げとソテーしたそら豆をお皿に盛り完成。

[1人分の栄養量]エネルギー:600kcal, 食塩相当量:1.5g

指宿市健幸レシピ 令和2年度指 TABLE レシピコンテスト入賞作品