

オートミールのクリスピーチキン

オートミールは食物繊維、ビタミン、ミネラルを多く含みます。特に食物繊維は水溶性と不溶性を両方が豊富で、消化吸収を緩やかにし、急激な血糖上昇を抑えます。

<主な材料・4人分>

鶏むね肉	400g
ハーブソルト	少々
黒こしょう	少々
にんにく	1/2 かけ
卵	1 個
オートミール	80g
レモン	1/2 個
ミックスリーフ	適量
揚げ油	適量



<作り方>

- ① にんにくはすりおろす。
- ② 鶏肉は大きめの一口大にそぎ切りし、フォークを使って両面に穴を開ける。
- ③ ①、ハーブソルト、塩、黒こしょうをふって、しっかりと手でもみ込む。冷蔵庫で2時間程度置く。
- ④ ③に溶き卵をくぐらせ、オートミールをまぶし、手で押さえながら、衣をつける。
- ⑤ フライパンに揚げ油を入れ、170度に熱する。④を入れ、2～3分して揚げ色がついたら箸で裏返し、さらに2～3分揚げ、取り出す。
- ⑥ 器にミックスリーフを盛り付け、⑤を盛りつけ、くし形に切ったレモンを添える。

エネルギー 334 kcal 蛋白質 25.8 g 塩分 0.5 g