

モチモチどり



【鍋】

| | | |
|------|---------|-------|
| 【材料】 | 鶏むね肉 | 1枚 |
| | 白玉粉 | 大さじ3 |
| | 水 | 50cc |
| | おろししょうが | 小さじ 1 |
| | 塩 | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 酒 | 大さじ1 |

さっぱりしていて、むね肉
なのに“ぱさつき感”ゼロ！
安価&高タンパク%低カロ
リーで超おすすめ♥

【作り方】

- ① 鶏むね肉を一口大に切り、調味料に一晩つける
※まとめて作って小分けにして冷凍しておく则便利
- ② 片栗粉をまぶして油で揚げたら出来上がり

