



♪ ささみのチーズ揚げ ♪

米粉を使っています。
サクサクした衣で
おいしいよ！



<材料> (5人分)

ささみ	5本
粉チーズ	大さじ1.5
米粉	大さじ4
豆乳	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
水	70cc
揚げ油	適量

<作り方>

- ① ささみは筋を取り、軽く塩・こしょうをふっておく。
- ② ボールに豆乳と水を入れ混ぜ合わせ、米粉と粉チーズを加えてさっくりと混ぜる。
- ③ ①のささみに②の衣をつけ、170℃の油でからりと揚げる。