



Room女性スタッフ
佐藤がグリルで
お料理してみました！

みんな大好き！超簡単ヘルシー唐揚げ

10分
焼くだけ

◆ノンフライ『ゴマ唐揚げ』

材料：鶏もも肉 1枚 唐揚げ粉 10g
黒ゴマ 大さじ2 白ゴマ 大さじ2
トマト、アスパラガスなどの野菜

- ◆作り方 ①一口大に切った鶏もも肉に唐揚げ粉、ゴマをまぶす。（今回は見栄えよく2色に）
②鶏肉、野菜を隙間を空けて並べグリルタイマーで10分。
③お皿に盛りつけて出来上がり！



グリルにこんな風に並べます。



余分な油が落ちています。



こんがり焼けました！



彩りよく盛り付けて完成！

注目のゴマパワー

ゴマの成分で知られるセサミンは、老化の原因とされる活性酸素を除去する働きがあるとされています。若々しくいられる健康食材ですね！



今回ご紹介した唐揚げは、グリル調理なので、油を使わずヘルシーにできます！
外はカリッと中はジューシー！グリルタイマーにお任せなので楽ちんですよ！