

「もったいないレシピ」

で食品をつかいきろう！

あまった
みそ汁の素
を活用！



みそで下味簡単！
みそから揚げ



材料(2人分)

インスタントみそ汁の素	1袋
鶏もも肉	250g
砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1/2
揚げ油	適量



焦げやすいから温度
に注意してね！

つくりかた

1. 鶏肉を8等分に切る
2. 1にみそ汁の素、砂糖を混ぜて30分くらい下味をつける
3. 2に小麦粉、片栗粉をまぶす
4. 170℃に熱した油で、3を約2分加熱し、裏返してさらに約2分加熱する



できあがり！

