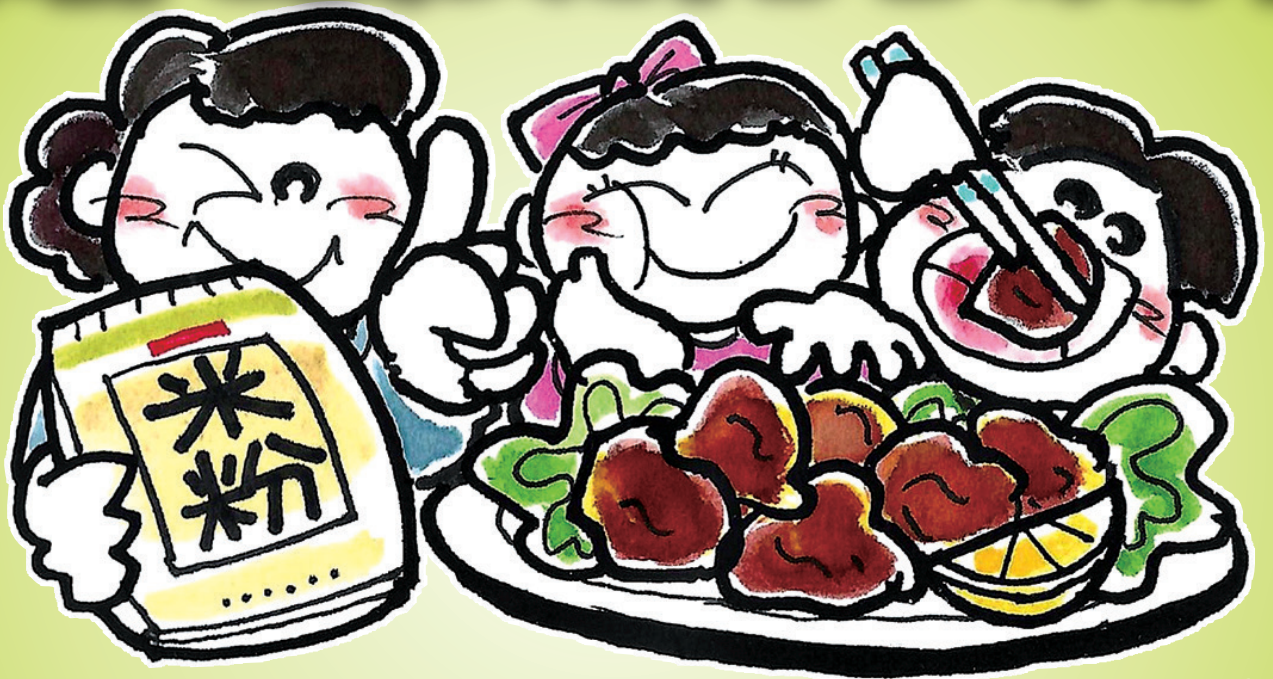


ちびっことコラム

米粉を使った「からあげ」



近年話題となっている米粉ですが、小麦粉の代わりとして使うことができます。特におすすめなのが「からあげ」です。米粉の粒子は小麦粉に比べ細かいので、衣は薄くサクッと仕上がり、余分な油を吸わないので、ヘルシーで胃もたれもしにくいですよ。

(P.N. ミナフジコ)