

放心吃，每一天

# D糖生活

## 材料

鸡腿肉	2根腿
盐	1/2小勺
胡椒	适量
酱油	适量
面粉	50克
鸡蛋	2个
罗汉糖	1小勺

## 步骤

1. 将鸡腿肉去骨(也可以买现成腿肉)并切块。
2. 鸡块里加味淋,盐和胡椒手揉均匀,让其入味。
3. 将鸡块裹均面粉,再放入蛋液中。
4. 锅内倒入适量油,油温八成热的时候,将鸡块放入炸至金黄即可。
5. 锅内倒掉多余的油,将酱油和糖淋在鸡块上,稍许翻炒即可。

## 摆盘

盘内先铺上生菜和洋葱丝,摆上鸡块,撒上白芝麻即可。  
配上几个冷菜和冰镇饮品,夏日的幸福午餐就完成了。



准备工作,将鸡腿去骨切块,将鸡块加入调味料裹上准备好的面粉蛋液,使鸡腿块充分入味



将油锅加热至合适温度,放入鸡块炸至金黄  
建议提前准备好厨房吸油纸  
将鸡块捞出后使其吸取多余的油分



将所有炸至金黄的鸡块倒入干净的锅内  
加入酱油以及D糖伴侣罗汉糖  
在增加甜感的同时又保证低糖健康  
再翻炒至入味就完成啦

