

平成24年1月6日

1人分の栄養

エネルギー 260kcal

たんぱく質 11.5g

脂質 19.3g

塩分 0.6g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ⑪

●鶏肉のから揚げ●



材 料

2人分

鶏もも肉 120g

(A)

しょうが、にんにく 4g ずつ

こいくちしょうゆ 6g

料理酒 4g

塩 0.2g

卵 8g

(B)

薄力粉 6g

片栗粉 4g

サラダ油

レモン 1/3ヶ

キャベツ、人参、きゅうり

ノンオイルドレッシング

作 り 方

- ① 鶏肉を一口大に切る
- ② (A)を鶏肉にもみこんで下味をつける
- ③ 下味のついた鶏肉に(B)をもみこみ、揚げる
- ④ お皿につけ合わせの野菜を盛りつけ、③をのせ、くし型に切ったレモンを添える

ワンポイント アドバイス



鶏もも肉は、皮を取り除くと脂肪分が減り
カロリーが低くなります
また、胸肉にすると脂肪が減り
たんぱく質が増えます

永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>