

平成24年11月26日

1人分の栄養

エネルギー 206kcal

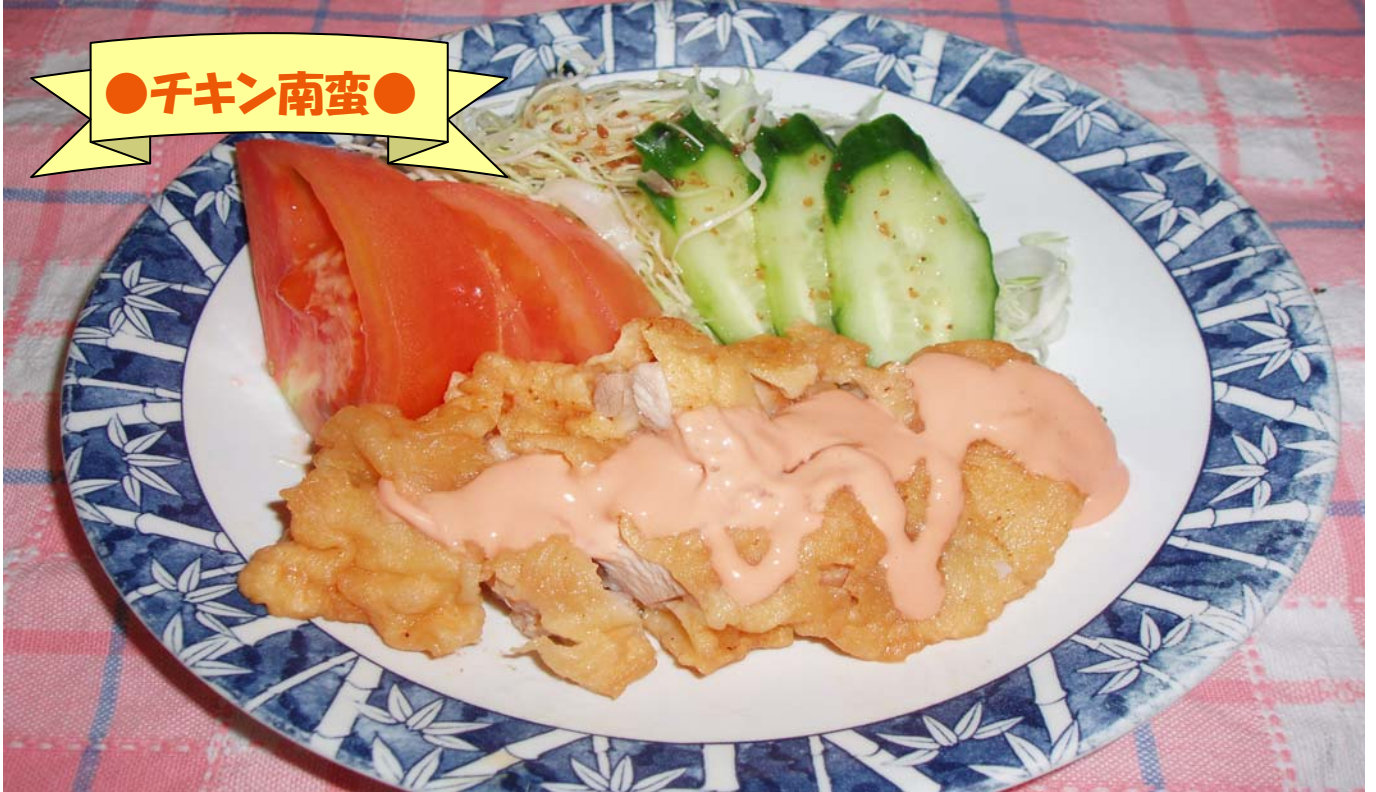
たんぱく質 13.4g

脂質 11.1g

塩分 1.2g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ22

●チキン南蛮●



作り方

- ① AとBをそれぞれ合わせておきます。
- ② 鶏肉に塩こしょうをして薄力粉→卵の順についたら油で揚げて、Aの液に入れて味をつけます。
- ③ 皿に野菜と食べやすい大きさに切った鶏肉を盛付いたらBのオーロラソースをかけて出来上がりです。

材 料

2人分

鶏もも肉皮なし	60g	2枚
塩		0.2g
こしょう		少々
薄力粉		8g
卵		8g
サラダ油		14g
A	酢	10g
	濃口しょうゆ	8g
	上白糖	6g
	料理酒	4g
B	ハーフマヨネーズ	6g
	ケチャップ	6g
キャベツ		60g
トマト		60g
きゅうり		20g
ノンオイルドレッシング		16g

ワンポイントアドバイス

★鶏肉の主な栄養成分はたんぱく質と脂質です。鶏肉のたんぱく質は、メチオニンなどの必須アミノ酸をバランスよく含み、肉の繊維も細かくやわらかいので、消化吸収率が高い、病人や老人などに最適なたんぱく源です。

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/>

