

平成27年6月17日

1人分の栄養

エネルギー 194kcal

たんぱく質 14.9g

脂質 11.1g

塩分 1.1g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ49

●鶏肉の塩唐揚げ●



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、合わせ調味料【料理酒、食塩、おろしにんにく・生姜、ごま油、中華だし（顆粒）、こしょう】に30分以上漬けます。
- ② 薄力粉と片栗粉をあわせておき、揚げる直前に、下味をつけた①をまぶします。
- ③ 油でカラリと揚げ、レタスやトマトなどの野菜と一緒に盛り付けて、出来上がりです。

材 料

	2人分
鶏もも肉（皮なし）	150g
料理酒	4g
食塩	1.4g
にんにく（おろし）	2g
生姜（おろし）	2g
ごま油	2g
中華だし（顆粒）	0.4g
こしょう	0.2g
薄力粉	5g
片栗粉	5g
揚げ油	適量
レタス	50g
トマト	60g
ノンオイルドレッシング	12g

ワンポイントアドバイス

★鶏肉は、良質なたんぱく質が豊富で、脂肪は皮の部分に多く含まれています。カロリーや脂肪を抑えたい場合は、皮を取り除くようにすると良いでしょう。

100gの鶏もも肉で比べると、皮ありの場合200kcal、皮なしでは116kcalとなり、約2倍の差があります。

塩分を抑えたい時は、下味の食塩を減らし、食べる時にレモンなどで風味をプラスするのがお勧めです。



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/>