

平成28年8月5日

1人分の栄養

エネルギー 202kcal

たんぱく質 16.3g

脂質 9.7g

塩分 1.2g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ56

●オランダ揚げ●



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうと小麦粉をまぶします。
- ② 人参・玉ねぎ・パセリ（粉パセリでもOK）をみじん切りにし、卵と小麦粉の衣に混ぜ、①にからめる。
- ③ 油で揚げ、レモンを添えたら出来上がりです。

材料

（2人分）

鶏もも肉	150g
塩	0.3g
こしょう	0.1g
小麦粉	4g
人参	20g
玉ねぎ	20g
パセリ	1g
卵	10g
小麦粉	10g
揚げ油	適量
レモン	10g
醤油（ポン酢）	6g

ワンポイントアドバイス

★ オランダ揚げの由来は諸説ありますが、「洋風」天ぷら という意味で名付けられたものといわれています。熊本では人参や玉ねぎの入ったさつま揚げを“オランダ揚げ”と呼んでいるそうです。

★ パセリは添え物として使われることが多いですが、βカロテン（抗酸化作用）や鉄分が豊富に含まれています。臭み消しの役割もあるので、料理に積極的に取り入れてみましょう。

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/>