

みんな大好き! 鶏のから揚げを ヘルシーに減塩



1人分栄養量

食塩相当量 **2.0g**

エネルギー 679kcal
 たんぱく質 25.9g
 脂質 16.7g
 炭水化物 104.3g

ごはん[1人分] 180g(300kcal)
 ※主食の量は、適正体重等を考慮して自分
 にあった量を食べましょう。

✿ 鶏のヘルシーから揚げ

● 材料 [2人分]

鶏もも肉 …………… 140g
 [にんにく(すりおろす) …………… 小1片
 生姜(すりおろす) …………… 小1片
 [ころも]
 しょうゆ …………… 大さじ1/2
 卵 …………… 1/2個分
 A 小麦粉 …………… 大さじ1
 片栗粉 …………… 小さじ1
 カレー粉 …………… 小さじ1/2
 レタス …………… 100g 5~6枚
 レモン …………… 1/3個
 サラダ油 …………… 適量

● 作り方

- 1 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにし、おろしにんにく、おろし生姜をまぶしておく。
- 2 ボウルでAを混ぜ合わせてころもを作り、1の鶏もも肉を加え、よくからませる。
- 3 フライパンに1cmくらいサラダ油を入れて熱し、2の鶏肉を入れて蓋をして弱火で火を通す(クッキングシートの利用もよい)。
- 4 レタスは洗ってちぎり、皿に敷き、鶏のから揚げを盛り、くし形に切ったレモンを添える。

減塩の
 コツ

★鶏肉をにんにく、生姜で漬け込むと臭みがとれ、
 ころもにもカレー粉を加えることで香りを一層よくする効果
 ★ころもに味をつければ、レモンの絞り汁だけでも十分おいしく減塩に!

✿ 秋野菜グリル

● 材料 [2人分]

さつまいも …………… 40g 中1/4本
 玉ねぎ …………… 60g 中1/3個
 エリンギ …………… 50g 1/2パック
 パプリカ(赤) …………… 20g 1/8切れ
 サラダ油 …………… 小さじ1
 [だし割り酢しょうゆ]

だし汁 …………… 1カップ
 酢 …………… 1/2カップ
 砂糖 …………… 大さじ1
 しょうゆ …………… 小さじ2

A

● 作り方

- 1 さつまいもはよく洗って半分に切り5mm幅の半月切りにする。玉ねぎは縦半分に切り、1cm幅に切る。エリンギは長さを半分に切り、半分に裂く。パプリカは薄切りにする。
- 2 ①の野菜をボウルに入れ、サラダ油をまわし入れ、からませる。
- 3 Aでだし割り酢しょうゆを作る。
- 4 ②の野菜をグリルまたはフライパンで7~8分くらい焼き色がつくまで焼く。
- 5 ④の焼いた野菜を③のだし割り酢しょうゆに漬け味をなじませる。

減塩の
コツ

★だしと酢を使うことで減塩

★野菜を焼くことで香ばしく、うま味が増す効果

✿ 切り干し大根の煮物

● 材料 [2人分]

切り干し大根 …………… 20g
 人参 …………… 20g 2cm長さ
 干し椎茸 …………… 1枚
 大豆水煮 …………… 20g
 油揚げ …………… 10g 1/3枚
 だし汁 …………… 1/2カップ
 しょうゆ …………… 小さじ1
 砂糖 …………… 小さじ2

● 作り方

- 1 切り干し大根は水洗いし、水にひたす。人参はせん切り、干し椎茸は水でもどし、石づきをとり、薄切りにする。油揚げは熱湯をかけて薄切りにする。
- 2 鍋に①の切り干し大根を漬け汁ごと入れ、人参、干し椎茸ももどし汁ごと入れ、だし汁を加えて5分くらい煮る。
- 3 大豆水煮、油揚げ、しょうゆ、砂糖を加え、煮汁がなくなるまで煮る。