

鶏の南蛮漬け

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 155kcal, たんぱく質 13.8g,
脂質 4.0g, **食塩相当量 0.1g**

【材料（2人分）】

●鶏むね肉 1/3枚(100g) ●小麦粉 小さじ3 ●サラダ油 小さじ1

《南蛮ダレ》

●玉ねぎ 1/3個(60g) ●にんじん1/2(60g) ●切り干し大根 4g ●だし汁 60ml

A【○酢 大さじ2 ○砂糖 小さじ2】

●細ネギ(小口切り) 小さじ1(3g) ●白ごま 小さじ1/2

お酢の酸味で減塩♪



奈良県減塩
キャラクター
げんえもん

【作り方】

- ① 鶏むね肉を一口大のそぎ切りにし、小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ③ 切り干し大根は水で戻し、3～4cmの長さに切る。
- ④ 耐熱容器にだし汁、A、野菜を加えて、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ⑤ フライパンに油を熱し、①を焼く。
- ⑥ 鶏に火が通ったら、④のタレに漬ける。
- ⑦ ⑥を器に盛り、小口切りにした細ネギと白ごまを散らす。

小さじ1 (5mL) の重量について

水・酒: 5g	醤油・みりん: 6g
サラダ油: 4g	砂糖: 3g
小麦粉: 3g	塩: 6g

3つセットのものは中くらいのサイズが小さじ(5ml)だよ。

