

鶏もも肉の南蛮漬け

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー 630 kcal, たんぱく質 27.4 g,
脂質 39.3 g, **食塩相当量 1.3g**

算出: 日本食品成分表2020年版(八訂)



【作り方】

- ① 南蛮ダレの材料を耐熱ボウルに入れ、よく混ぜ合わせてラップし、500Wの電子レンジで1分程加熱し、粗熱を取る。
- ② ピーマン、にんじんは細切りにします。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鶏もも肉は一口大に切り、Aと合わせる。
- ④ フライパンの底から2cm程の揚げ油を入れて、180℃に加熱し、③を入れる。鶏もも肉に火が通り、きつね色になるまで両面を2分ずつ揚げ焼きにして油を切る。
- ⑤ ①に②、④を入れてよく混ぜ、落としラップをして粗熱を取り、冷蔵庫で15分程置く。
- ⑥ 味がなじんだら器に盛りつけて完成。

【材料(2人分)】

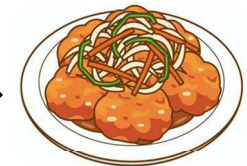
●鶏もも肉	300g
○塩	0.8g
○こしょう	少々
A { ○片栗粉	30g
○揚げ油	適量
●ピーマン	70g (2個)
●玉ねぎ	50g (1/4個)
●にんじん	50g (1/3本)
一南蛮ダレ	
○酢	45g (大さじ3)
○こいくちしょうゆ	15g (大さじ1)
○砂糖	27g (大さじ3)
○みりん	27g (大さじ1と1/2)

帝塚山大学 2班作成

あと一品*お家deやさしおベジ増し*



野菜を根菜類に変えると、噛む回数が増えて食べすぎを防ぐことができます!



このレシピにプラスして野菜を取り入れる事で、**野菜**をたくさん摂取できて、**減塩**にもなるよ!

