

みんな大好き！鶏のから揚げをヘルシーに減塩

秋の
レシピ



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、衣にもカレー粉を加えることで香りを一層よくする効果

☆衣に味をつければ、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		
A	だし汁	1カップ
	酢	1/2カップ
	さとう	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2

■ 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

切干大根	20g
人参	20g 2cm長さ
干椎茸	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 切干大根は水洗いし、水にひたす。人参はせん切り、干椎茸は水でもどし、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の切干大根を漬け汁ごと入れ、人参、干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。