

ねぎ塩カリカリ鶏

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 203kcal,たんぱく質 15.7g,
脂質 7.4g,食塩相当量 1.0g

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



【作り方】

- ① 一口大に切った鶏肉とAを保存用袋に入れよく揉み込み、10分ほどおく。
- ② Bをまぜあわせておく。
- ③ ②に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の鶏を入れてカリッとこんがり色がつくまで中火で焼く。
- ⑤ ④の鶏を器に盛り付けてBをかけ、小ネギを振りかける。

【材料（2人分）】

●鶏もも肉（皮なし）	160g
A	
●にんにく（すりおろし）	2g
●酒	大さじ2/3 (10g)
●片栗粉	適量
●サラダ油	大さじ1 (12g)
B	
○長ねぎ（みじん切り）	30g
○鶏ガラスープの素（顆粒）	小さじ1/3 (1g)
○塩	小さじ1/6 (1.2g)
○ごま油	小さじ1 (4g)
○黒こしょう	少々
●小ねぎ（小口切り）	4g

参考：おいしい健康 (<https://oishi-kenko.com/recipes/13847>)

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



「お惣菜に野菜を追加し、2人前に分けるだけ」で
食塩相当量が半分になるよ！
野菜も摂れて一石二鳥だね！

