

今回のテーマ

～ 塩分の摂りすぎに注意しよう ～

【主菜】 鶏肉のさっぱり香味タレ



● 材料・分量（1食あたり）

- A
- ・ 鶏もも肉 80g
 - ・ 料理酒 小さじ1/2
 - ★しょうが 小さじ1/2
 - ★にんにく 少々
 - ★こしょう 少々
 - ・ 片栗粉 適量
 - ・ 揚げ油 適量
- タレ
- ・ トマト 中1/6個
 - ★大葉 1枚
 - ・ ポン酢 大さじ2/3

★ は減塩に役立つ食材です
普段の料理にも積極的に使いましょう♪

● 作り方

- ①一口大に切った鶏肉に、Aを加えて揉みこむ
片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる
- ②トマトは小さめの角切りに、大葉はみじん切りにする
- ③ポン酢と②を合わせて香味タレを作り、唐揚げにかける
- ④好みの野菜を盛り付けて完成

● 栄養成分（1食あたり）

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
294 kcal	14.3 g	376 mg	167 mg	1.2 g

目標

1日あたり
塩分 6.0g未満