

鶏肉のBBQソース和え



ポイント

- ・普段とは一味違うから揚げが楽しめます。
- ・りんごを使用して、砂糖の甘さを抑えています。

材料（1人前）

	鶏もも肉(皮付き)	60g
	おろししょうが	少々 (1.2g)
A	減塩醤油	小さじ1/2 (3.0g)
	酒	小さじ2/5 (2.0g)
	薄力粉	3g
	揚げ油	適量
	りんご	6g
	油	小さじ1/4 (1.0g)
B	減塩醤油	小さじ1/2 (3.0g)
	酒	小さじ2/5 (2.0g)
	さとう	小さじ1/3 (1.0g)
	長ネギ	3.0g
	おろししょうが	少々 (0.5g)
	おろしにんにく	少々 (0.1g)
	レモン果汁	少々 (0.5g)
	レタス	10g
	あさつき	3g
	いりごま (白)	小さじ1/3 (1g)
	ミニトマト	3個 (30g)

栄養価

エネルギー	233 kcal	たんぱく質	11.5g
カリウム	331 mg	食塩相当量	0.6g
リン	135 mg	水分	98.6g

作り方

- ①揚げ油を170℃に熱する。下準備した鶏肉に薄力粉をつけて揚げ、油を切る。
- ②りんごはすりおろし、Bの調味料と合わせて小鍋でひと煮立ちさせる。
- ③①が熱いうちに、②のソースと絡める。
- ④水気を切ったレタスをしき、③とミニトマトを盛る。上にいりごま・あさつきを振る。

下準備

- ・鶏肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
- ・レタスは食べやすい大きさにちぎって、水にさらす。
- ・長ネギはみじん切り、あさつきは小口切りにする。