

鶏肉の香味揚げ



ポイント

- ・香味野菜の香りを活かすことで減塩にも繋がります。
- ・食欲がない時でも、さっぱり食べられます。

材料（1人前）

	鶏もも肉（皮付き）	60g
A	しょうゆ	3g
	おろししょうが	小さじ1弱（5g）
	青じそ	1枚
B	卵	5g
	片栗粉	小さじ2（6g）
	水	小さじ1（5ml）
	揚げ油	適量

栄養価

エネルギー	217 kcal	たんぱく質	10.8 g
カリウム	204 mg	食塩相当量	0.6 g
リン	118 mg	水分	57.8 g

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
- ② 青じそは短めの千切りにし、Bと混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をつけ、170℃に熱した油で鶏肉に火が通るまで揚げる。

お料理メモ ～揚げ油の見極め方のポイント～

乾いた菜箸を熱した油に入れた場合

低温 160～165℃：細かい泡が静かにゆっくりとまばらに上がってくる状態。

中温 170～180℃：細かい泡がシュワシュワッと上がってくる状態。

高温 180～190℃：細かい泡が勢いよく上がる状態。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2020年版（八訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。