



瀬戸内市 管理栄養士

塩

揚げない鶏の南蛮漬け



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：198kcal
たんぱく質：20.3g
脂質：5.6g
炭水化物：17.3g
食塩相当量：0.4g

【材料（4人分）】

鶏むね肉	320g	
玉ねぎ	1/2玉(100g)	
にんじん	1/3本(60g)	
ピーマン	2個(40g)	
片栗粉	適量	
サラダ油	大さじ4(48g)	
A	酢	50ml
	砂糖	大さじ2(18g)
	塩	少々
	しょうゆ	小さじ1(6g)
	混合だし	50ml
	鷹の爪	1/2本

【下準備】

- 鶏肉・・・皮を取り、食べやすい大きさに切る
- 玉ねぎ・・・薄切り
- にんじん・・・せん切り
- ピーマン・・・せん切り
- だしを取る（だしの取り方参照）
- 鷹の爪・・・種を取り、小口切り
- Aを合わせておく

【作り方】

- ① 容器に玉ねぎ、にんじん、ピーマン、Aを入れて混ぜ、なじませておく。
- ② 鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて中火で揚げ焼きにする。
- ④ ①に③を加えて混ぜ、10分以上漬け込む。

アジやタラなどの魚を使ってもおいしいです。
揚げ焼きにすることで、脂質の量を減らすことができます。
酢とだしを使うことで、減塩につながります。