

塩分控えめな 鶏のから揚げ

鶏もも肉はからしに漬け込むと柔らかくなります。
加熱するとツンとした辛みは和らぎます。

つけ合わせに

キャベツとわさびの塩昆布 -くるみ入り-
わさびとオリーブオイルは相性の良い食材です。
時々感じるくるみの食感が楽しい料理です。



材料 2人分

鶏もも肉(皮付) …… 250g
練りからし(チューブ) …… 大さじ1杯
しょうゆ …… 小さじ1杯
みりん …… 小さじ2杯
片栗粉 …… 適宜
揚げ油 …… 適宜
ししとう …… 6本

1人分の栄養価

エネルギー …… 332kcal
たんぱく質 …… 21.7g
脂質 …… 11.6g
炭水化物 …… 11.2g
食塩相当量 …… 1.2g

キャベツとわさびの塩昆布 -くるみ入り-

【材料2人分】
キャベツ …… 200g
塩昆布 …… 3g
わさび(チューブ) …… 小さじ2杯
オリーブオイル …… 小さじ1杯
くるみ …… 5g

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ししとうは竹串で刺して
数カ所穴をあける。
- 3 ビニール袋に①と練りからしを
入れ、なじむように揉み込む。
- 4 ③にしょうゆ、みりんを加えて
揉み込み、ビニール袋の中の
空気を抜いて口を閉じて30分置く。
- 5 ④に片栗粉をまぶす。
- 6 160℃の油でししとうを素揚げにし、
180℃の油で⑤を2～3分からっと揚げる。



【作り方】

- 1 くるみは 200℃のオーブンで2分ほど
加熱し、粗く刻む。
(粗く刻んでからフライパンで煎ってもOK)
- 2 キャベツは洗って水気を丁寧に切り、
手で食べやすい大きさにちぎる。
- 3 ビニール袋にすべての材料を入れて全体に
混ざるように揉む。
- 4 空気を抜いて口を閉じ、10分ほどなじませる。

【1人分の栄養価】

エネルギー …… 73kcal
たんぱく質 …… 2.1g
脂質 …… 4.4g
炭水化物 …… 8.0g
食塩相当量 …… 0.6g

豆知識

チューブ入りのからしやわさびには食塩が含まれていますので、使いすぎに注意
しましょう。このページのレシピでもチューブ入りを使っているため、しょうゆや塩
昆布の量を調節して全体の食塩量が多くなりすぎないようにしています。