



## 国民食のから揚げ

調理のポイントは二度揚げ。生焼けや加熱のし過ぎを防ぎます。

### 【材料（2人分）】

鶏もも肉	1枚
しょうゆ	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/3
おろししょうが	小さじ1
溶き卵	1/2個分
片栗粉	大さじ4
せん切りキャベツ	適量
トマト	適量



### 1人分の栄養価

エネルギー量 101kcal

食塩相当量 1.2g

### 【作り方】

- ① 食べやすい大きさにカットした鶏肉に、にんにく、しょうが、しょうゆで下味をつけ、片栗粉と卵を絡めて衣をつける。
- ② 170度の油に入れ、1分30秒揚げる。（入れたらすぐに触らず、箸に衣が付かなくなったらバットに上げ、約3分休ませる）。
- ③ 再び170度の油で1分程度揚げ、色が付き始めたら転がしながら1～2分揚げる。
- ④ 器に盛り、せん切りキャベツとトマトを添える。

### 【食生活改善推進員より】

・衣にゴマを加えても美味しいです。たくさん作って残ったら、トマトとねぎ、酢またはポン酢で和えるとサラダ感覚で食べられます！

### －鶏肉－

鶏肉の部位の中で、ももは、粘膜の保護・免疫力アップなどのはたらきがあるビタミンAや代謝に必要なビタミンB群、貧血予防には欠かせない鉄分も含んでいます。

もも肉は脂肪分が多いイメージがありますが、皮を取り除くとカロリーカットできます。