

Japanese Style Deep-fried Chicken

Fellow Food Health Care



April
2016

低糖質！

4月号

和風から揚げ

No.1

衣が高野豆腐のから揚げです。

作成時間.....30分

■2人前

カロリー.....954.4cal

塩分.....3g

糖質.....3.2g

■材料 2人前

鶏モモ肉.....1枚(250g)

♡糖質ゼロ酒.....大さじ1/2

♡醤油.....小さじ1

♡おろしにんにく.....小さじ1

♡塩.....小さじ1/4

♡胡椒.....少々

黄卵.....1個

粉末高野豆腐.....10g

オリーブオイル.....大さじ2

レモン.....適量

■作り方

- 1 鶏肉を小さめの一口大にカットし、ボールに入れる
- 2 ♡の調味料を加え、下味を揉み込み、20分置く
- 3 卵黄を入れて混ぜ込み
粉末高野豆腐に鶏肉を付けて、余分な粉は落とす
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鶏肉を揚げ焼きする
- 5 器に盛り付け、レモンを添える

■管理栄養士のワンポイント栄養学

鶏肉には良質なたんぱく質が含まれています。特に、もも肉は鶏肉の中で最も栄養価の高い部位です。ただし、脂肪は多めで、カロリーも他の部位よりも高めです。皮を取り除くことで、カロリーを約半分に抑えることが出来ます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■シェフからのワンポイントアドバイス

高野豆腐の粉末は一般のスーパーで販売されているものを使用しました。ポイントは鶏肉に付ける粉の量です！鶏肉の表面に薄く付ける程度がカラッと仕上がります。付け過ぎは粉っぽくなってしまいますので注意して下さい。下味に粉山椒を入れて、ワンランク上のから揚げもおススメです。



丁度良い味付けでうまい！
高野豆腐の衣は
なかなかイケるね～！
醤油とにんにくの
香ばしさが食欲をそそる。

豊橋ハートセンター 部長
寺島 充康 先生

作成：株式会社フェロー

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐