

9月ver.

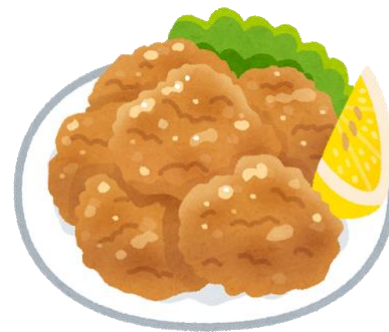
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

カレー風味の鶏唐揚げ

材料 [2人分]

	鶏もも肉(唐揚げ用)	…200g
A	すりおろしにんにく	…1片
	すりおろししょうが	…1片
	しょうゆ	…小さじ2
B	小麦粉	…大さじ2
	片栗粉	…小さじ2
	カレー粉	…小さじ1
	サラダ油	…適量
	レモン	…適量



1人分264kcal / 塩分1.0g

つくり方

- ①鶏もも肉はビニール袋に入れ、Aを加えて馴染ませる。
- ②Bを加える。
- ③フライパンで油を熱し、170℃できつね色になるまで揚げる。(4～5分程度)
- ④お好みでレモンを添える。



塩分が少なくても、カレー粉を使用することでしっかりとした味を感じることができます。

鶴見区医師会在宅部門