

12月ver.

減塩  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# 鶏のから揚げ

## 材料

【2人分】

	鶏もも肉	…200g
A	しょうゆ	…小さじ1
	トマトケチャップ	…小さじ2
	本みりん	…小さじ1
	酒	…小さじ1
	にんにくチューブ	…2cm
	しょうがチューブ	…2cm
	片栗粉	…大さじ1・1/2
	揚げ油	…適量



1人分295kcal／塩分0.9g



## つくり方

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②Aをもみ込み、15～20分漬けておく。
- ③片栗粉をまぶし、余分な粉を落とし、中温の揚げ油で揚げる。



しょうゆを減らし、ケチャップでコクを加えることで減塩につながります。