

●○● ヘルシーにするコツ ●○●

1. 皮や脂肪を取り除く(約-560kcal、飽和脂肪酸とコレステロールダウン)
2. 鶏肉はやや大きめにカットする(表面積が減って揚げ油の吸収量が減る)
3. 衣は米粉や片栗粉がおすすめ(粉類で小麦粉は吸油率が高い)
4. 新鮮な揚げ油を使う(油切れがよい、酸化を防止するため)



塩分は
1人分
1.0g

から揚げの一人分のカロリーは、約 300kcal→166kcal となりました。

おいしい!ヘルシー♪ から揚げ

から揚げは、鶏肉の皮や脂身を取って、やや大きめにカットし、衣に米粉や片栗粉を使用することで脂質を減らしてカロリーを抑えることができます! 上手にカロリーダウンして、から揚げをヘルシーに頂きましょう♪

材料 (4人分)

鶏もも肉…2枚 (470g)
(皮や脂身を削ったら、360g)
110gの皮脂身でなんと560kcal!

〈下味〉

酒・しょう油…各大さじ1
ごま油…小さじ1
顆粒中華だし…小さじ1/2
コショウ…少々

【 添え 】

レモン…適量
リーフレタス…適量



小人数なら
お弁当用揚げ物鍋
が便利です!

- ① 鶏もも肉は余分な脂や皮を取り除き、一口大に切ります。
- ② ボウルに鶏肉と下味の調味料を入れて混ぜ、20分程度置きます。
- ③ ②に米粉(もしくは片栗粉)大さじ3を入れ、全体にまぶします。
- ④ 揚げ油を170℃程度に熱して揚げます。
- ⑤ お皿にから揚げ、レモンとリーフレタスを添えて出来上がり。

E: 約 166Kcal/一人分、T: 40分間

いのうえ・かずよ

管理栄養士

日本糖尿病療養指導士

『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』

