

海苔塩からあげ



栄養成分（1人分）

エネルギー	153 kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	8.0g
炭水化物	0.7g
食物繊維	0.1g
カルシウム	7mg
鉄分	0.8mg
塩分	0.8g

材料（4人分）

鶏もも肉	450g
酒	大さじ1
鶏がらスープ	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
あおさ	小さじ1
塩	2つまみ(2g)
揚げ油	適量

作り方

1. 鶏肉は皮をはいで、ひと口大に切る。
2. ビニール袋に1の鶏肉・酒・しょうが・にんにくを入れてもみ込み10分ほど置く。
3. 2に片栗粉をはたき、油で火が通るまで揚げる。油から上げるときは油をよく切る。
4. 青のりと塩を合わせ、揚がったから揚げにまんべんなくまぶす。

レシピのポイント

下味をしょうがとにんにくのみにする事で塩分をグッと抑えることができます。その代わりに、あおさと塩をまぜた海苔塩をまぶせば、味を薄く感じずにおいしく食べられます。

油から上げるときは、しっかりと油を切ることでカロリーダウンできますし、時間がたってもベタつきにくくなります。

免疫力を高める食べ物としてニンニクが挙げられることがありますが、食べ過ぎると胃腸を傷めることがあります。また、免疫力を高めるために食事内容が特定の食べ物に偏ってしまうと、栄養の偏りにつながります。色々な食材を使うことを意識して、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。