



つくってみませんか

鶏肉の磯辺揚げ

「毎日プラス一皿の野菜」
で目指せ！350g。

付け添えの野菜は、1人当
たり35gあります。



《材 料》(4人分)

鶏もも肉	25g × 8切	サラダ油	大さじ2
こしょう	少々	ブロッコリー	80g
薄力粉	大さじ3	トマト	1/2 個
片栗粉	大さじ1	トマト	
ベーキング パウダー	小さじ 1/4	ケチャップ	大さじ1
塩	一つまみ		
青のり	大さじ 1/2		
水	60cc		



(1人分の栄養価196Kcal)

《作り方》

- ① 鶏もも肉はこしょうをふる。
- ② ブロッコリーは一口大に切り、茹でる。トマトは8等分のくし切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ衣を作る。
- ④ ①の鶏肉を③の衣につけて170℃の油で揚げる。
- ⑤ 器に④とブロッコリー、トマトを盛り付けケチャップを添える。

(食生活改善推進会)