わこうの「食育」

おいしい、ヘルシー　からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



※主菜は１皿/食とりましょう。

鶏むね肉のスティック唐揚げ

おからパウダーには
良質なたんぱく質のほか
お通じを促してくれる
不溶性食物繊維が豊富です。



【１人分あたり】
エネルギー：　403kcal
たんぱく質：　37.9g
脂　　質：　19.1g
糖　　質：　4.0g
食塩相当量：　0.8g

◎材料：（２人分）



	鶏むね肉（皮なし）	250ｇ
A	オリーブオイル	大さじ1/2
A	しょうゆ	小さじ１
A	おろしにんにく	小さじ1/4
A	塩	少々
	おからパウダー	大さじ６
	オリーブオイル	適量
	サラダ菜	５枚ほど
	レモン	２切れ

おすすめ商品紹介



乾燥おからを使用すると
簡単に減糖になります。

◎作り方



① 鶏むね肉は皮を除いてスティック状に切る。Ａを絡めて 10 分ほどおく。
② おからパウダーを①にまぶす。はがれやすいので手でギュッとにぎってしっかりとまぶす。
③ フライパンにオリーブオイルを５mmの深さに入れ、弱めの中火で熱し、少し衣を落としてみて泡が立つ温度になったら、２をそっと入れる。衣がはがれやすいので、焼き色がつくまで動かさずに揚げ焼きする。
④ 上下を返して同様に揚げ焼きにして取り出す。器にサラダ菜とレモンを添え、唐揚げを盛り付ける。

メモ

★糖質が多い片栗粉の代わりに、おからパウダーを使用しました。
★スティック唐揚げは中まで火が通りやすく、食べやすいのでおすすめです。
★おからパウダーがはがれやすいので、表面が固まるまで触らないようにして揚げましょう。



～毎月 19 日は「食育の日」～　作成：食育推進コンソーシアム会議（事務局　和光市 健康保険医療課）