

焼き葱と鶏から揚げの南蛮漬け



■材料 (4人分)

長ねぎ - - - - 4本 (300g)
 ニンジン - - - 1/2本 (80g)
 鶏もも肉 (皮なし) - 2枚 (400g)

【A】

酒、キューピーマヨネーズ 各大さじ2
 片栗粉 - - - 大さじ1

片栗粉 - - - 大さじ2
 揚げ油 (日清こめ油 等) 適量
 青みに 万能ねぎ 4~5本

【南蛮酢】

旨み広がる香り白だし 50ml
 水 - - - - - 200ml
 米酢 - - - - - 50ml
 日清ヘルシーごま香油 小さじ2
 生姜せん切り 小1片分

ポリ袋、
 クッキングシートを用意

■作り方

<下準備>

- ・ポリ袋にAと鶏肉 (3~4cm大に切る) を入れ、手で揉み込んで30分位置く。
- ・長ねぎは2cm位の長さのぶつ切りにする。
- ・ニンジンはせん切りにしてザルに入れ、さっと茹でる。(又は電子レンジで1分加熱する)
- ・万能葱ねぎは小口切りにする。
- ・オーブントースターの天板にクッキングシートを敷く。
- ・揚げ油を低温 (約150℃) に温めて置く。

- 1・オーブントースターの天板に葱を並べ、焼き色が付くまで焼く。
- 2・鶏肉の入ったポリ袋に片栗粉を加え、手で揉み込む。
- 3・低温の揚げ油に入れて揚げ始め、2分位経ったら火を強めて更に1分ほど揚げる。
- 4・深めの容器に南蛮酢を合わせ、焼いたねぎと揚げた鶏肉、ニンジン进行浸ける。

■食塩相当量 (一人当たり) 1.1g

■健康応援ポイント

- ・長ねぎは焼くことで甘みが増し、カサが減ってたくさん食べられます。
- ・長ねぎと唐揚げした鶏肉を南蛮酢に浸けることで風味がよくなります。
- ・鶏肉の下拵えにマヨネーズを利用するとお肉が柔らかく仕上がります。
- ・この一品で野菜量は1人95g摂れます。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査