

フライドチキン パンプキンサラダ



フライドチキン

★材料(2人前)

手羽元	6本
唐揚げの素	25g
揚げ油	適量
サラダ菜	4枚
ミニトマト	4個
レモン	1/4個

栄養成分(1人前)

カロリー	324kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	23.5g
炭水化物	11.5g
塩分	1.6g

パンプキンサラダ

★材料(2人前)

南瓜	200g
玉ねぎ	40g(1/4個)
フロセスチーズ	25g
ロースハム	1枚
カロリーーフマヨネーズ	大さじ3杯
酢	小さじ1杯
フロッキー	40g

栄養成分(1人前)

カロリー	203kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	11.1g
炭水化物	24.1g
塩分	0.7g

調理のポイント

フライドチキン

☆☆ 鶏肉には良質なたんぱく質や、
皮膚を健康に保つ成分が豊富です☆☆

鶏肉に含まれるたんぱく質は良質で、
体の中で筋肉を効率よく合成してくれます。

鶏肉にはビタミンAが多く含まれており、
皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります。

特に手羽の部分にはコラーゲンも多く含まれています。
鶏肉で健康的な美肌を目指しましょう！



パンプキンサラダ

☆☆ 南瓜にはビタミン類が多く
免疫力アップに最適☆☆

南瓜にはビタミンA、C、Eが多く含まれており、
これらを合わせてビタミンACE(「エース」と呼びます。
ビタミンACEには抗酸化作用があり、
免疫力を高めてくれます。



旬の南瓜を食べて病気に強い身体を目指しましょう！

※城山病院のホームページでこのレシピの
動画がご覧になれます！

**You Tubeでもご覧になれます！！<城山病院>で検索

