

揚げないチキン南蛮



栄養成分(1人前)

カロリー	258kcal
たんぱく質	27.7g
脂質	12.5g
炭水化物	10.4g
塩分	1.1g

【材料(2人前)】

鶏むね肉(皮なし)	200g
天ぷら粉	10g
油	10g
《甘酢》	
砂糖	8g
酢	16g
濃口醤油	8g

《タルタルソース》	
カロリーハーブマヨネーズ	14g
ゆで卵	1個
玉ねぎ	30g
ヨーグルト	20g
塩	少々
パセリ	少々

【作り方】

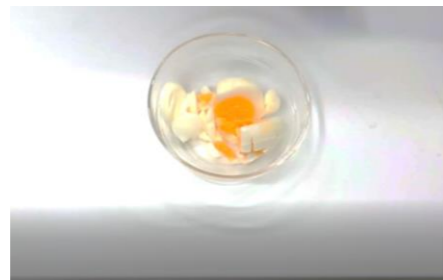
①



タルタルソースを作る

玉ねぎをみじん切りにして、水にさらしておく(辛み抜き)。

②



ゆで卵はエッグカッターなどで細かく切る。

③



水にさらした玉ねぎを絞ってから入れて、マヨネーズ・ヨーグルト・塩を入れて、タルタルソースの出来上がり。

④



甘酢たれを作る

砂糖・酢・濃口醤油を合わせて、甘酢たれを作る。

⑤



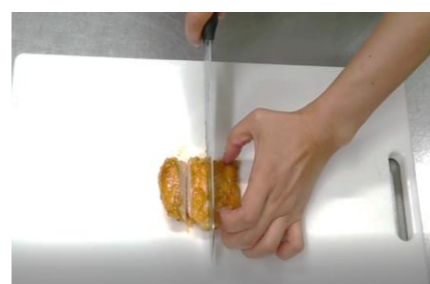
天ぷら粉をくぐらせた鶏肉を中火で片面2分焼く。焼き目が付いたらひっくり返し、蓋をして中に火が通るまで加熱する。
※焦げないように注意！

⑥



中まで火が通れば、甘酢を入れて絡めるように焼く。

⑦



鶏肉を食べやすい大きさに切る。

⑧



最後にタルタルソースをかけ、パセリを散らせば完成！

⑨



タルタルソースはヨーグルトの代わりに牛乳でも代用可能！



鶏むね肉を使うことが低脂肪・高タンパク質となり、カロリー制限やダイエット中の方にオススメです。また、タルタルソースは市販でもよいですが、手作りすることで、味やカロリーを調整することができます。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

