

今月の レシピ



カリッと揚げた
鶏肉に
甘酢がからみ
食欲を
そそります！

チキン南蛮

●材料(2人分)

鶏むね肉2枚 小麦粉適量 卵1個 塩・こしょう少々
甘酢(しょうゆ大さじ2 砂糖大さじ4 酢大さじ4)
タルタルソース(マヨネーズ大さじ4 玉ねぎ1/4個 きゅうり1/4本
茹で卵1個 塩・こしょう少々)

●作り方

- ①きゅうりと玉ねぎをみじん切りにし、玉ねぎは水にさらしてから水気を絞って、タルタルソースの材料と混ぜ合わせる。
- ②甘酢の材料を混ぜ合わせ、バットに入れておく。
- ③鶏肉の身の厚い部分は包丁で切り開いて厚みを均一にし、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をしっかりとまぶす。
- ④溶き卵に鶏肉をくぐらせ、油でこんがりするまで揚げる。
- ⑥熱いうちに甘酢にくぐらせ、食べやすい大きさに切り分ける。
- ⑦タルタルソースを上からかける。

効用

鶏肉はたんぱく源であり、アミノ酸である**メチオニン**が多く含まれています。メチオニンは**肝機能**を高めたり、**アレルギー**を抑える**効果**があります。



リハビリ南東北福島 栄養管理課