

つくってみろし 食育レシピ11月

山梨市ホームページに毎月レシピを更新中。
また山梨市公式 LINE アカウントに「食育レシピ」で送信するとこれまでに紹介してきたレシピを観ることができます。

★鶏皮パリパリせんべい

栄養価(1人分)

エネルギー265kcal たんぱく質5.5g 脂質24.2g 炭水化物6.8g 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

鶏皮 100g
鶏がらスープの素 小さじ2
薄力粉 大さじ1

サニーレタス 適量



ひとこと

材料はたったこれだけ！料理が苦手な方でも簡単に作ることができます。
※鶏皮はコレステロールを多く含みます。食べすぎには注意しましょう。

<作り方>

- ① 鶏皮は食べやすい大きさに切る。鶏がらスープの素を揉みこみ、薄力粉をまぶし、余分な粉ははたく。
- ② フライパンに鶏皮を1枚ずつ広げて火にかけ、出てきた脂で焼き色がつくまで両面を焼く。余分な脂はキッチンペーパーでふき取る。
- ③ 器にサニーレタスを添え、②を盛り付けたら出来上がり。

★鶏塩レモン

栄養価(1人分)

エネルギー216kcal たんぱく質23.5g 脂質10.4g 炭水化物7.0g 食塩相当量0.3g

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし) 200g

A { 酒 大さじ1
ごま油 大さじ1
片栗粉 大さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1
砂糖 小さじ1
レモン汁 小さじ 1/2
塩 少々
にんにくチューブ 4cm くらい

オリーブオイル 適量

ブラックペッパー 適量



ひとこと

レモンの酸味とブラックペッパーのピリツと感でさっぱり食べられます。

- <作り方>
- ① 鶏むね肉は一口大に切る。
 - ② ボウルに①を入れ、Aの調味料を揉みこむ。
 - ③ フライパンにオリーブオイルを敷き、②を並べて焼く。(片面を中火で4分、裏返して弱火で3分程度)
 - ④ お皿に盛りつけ、最後にブラックペッパーをかけて出来上がり。

(日川地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)