

ヘルシーチキン南蛮



適塩前 <1人分>

エネルギー 340 kcal
食塩相当量 2.2 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 326 kcal
食塩相当量 1.0 g

マイナス
1.2 g

材料 <2人分>

適塩前

鶏もも肉	140 g
薄力粉（大さじ1）	8 g
卵	1/2個
油（大さじ1）	14 g
●砂糖（大さじ1）	10 g
●酢（大さじ1）	15 g
●薄口しょうゆ（大さじ1）	18 g
塩（肉の下味用）	0.5 g
◎茹で卵	1/2個
◎玉ねぎ	20 g
◎きゅうり	20 g
◎無糖ヨーグルト（大さじ1/2）	7.5 g
◎ハーフマヨネーズ（大さじ1と1/3）	20 g
レタス	20 g

(Before)

適塩後

鶏もも肉	140 g
薄力粉（大さじ1）	8 g
卵	1/2個
油（大さじ1）	14 g
●砂糖（大さじ1/2）	5 g
●酢（大さじ1/2）	7.5 g
●薄口しょうゆ（小さじ1）	6 g
●レモン汁（小さじ1/2）	2.5 g
◎茹で卵	1/2個
◎玉ねぎ	20 g
◎きゅうり	20 g
◎無糖ヨーグルト（大さじ1/2）	7.5 g
◎ハーフマヨネーズ（大さじ1と1/3）	20 g
レタス	20 g

(After)

作り方

- を混ぜ合わせ、南蛮酢を作っておく。砂糖が溶けにくいのでよく混ぜる。
- ◎でタルタルソースを作る。茹で卵は、殻をむいてみじん切りにしておく。玉ねぎ、きゅうりもみじん切りにし、切った材料をマヨネーズ、ヨーグルトと混ぜ合わせる。
- 鶏もも肉を、一口大のそぎ切りにする。
- ③に薄力粉、溶いた卵の順で衣をつけ、油を熱したフライパンで中火でじっくり焼く。火が通ったら、南蛮酢に漬けておく。
- ④とレタスを盛り付け、タルタルソースをかける。



適塩ポイント

Tekien Point ● レモン汁を追加したことで、南蛮酢が少なくても美味しくできあがります。

