

変わり竜田



バランスよく食べ
無理なく減塩
～減塩レシピ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー237kcal ■たんぱく質 12.9g ■脂質 17g ■食塩相当量 1.7g

材料（4人分）

- ・鶏むね肉 1枚(250g)
- ・梅干し 2個
- ・塩昆布 10g
- ・卵黄 1個
- ・酒 大さじ1杯
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

作り方

- ① 鶏むね肉は、一口大に削ぎ切りにします。
- ② 梅干しは種を取り、ペースト状にします。塩昆布はみじん切りにします。
- ③ ボウルに①の鶏肉と②の梅干し、塩昆布、卵黄、酒を入れてよくもみ込みます。
- ④ ③の鶏肉に、1切れずつ片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げて出来上がりです。

献立のヒント

ごはん、変わり竜田(ブロッコリーとミニトマト添え)、かぼちゃのサラダ、即席漬け

市販の減塩梅干や減塩塩昆布を使うと、さらに減塩できます！
味はそのままなので、おいしく食べられますよ☆

