

キャベツと鶏肉のフライ



栄養価(1人分)
 エネルギー 437kcal、たんぱく質 17.3g
 脂質 26.3g、食塩相当量 1.5g

材料(2人分)

キャベツ	180g	■レモン汁	10g
玉葱	20g	■食塩	0.7g
◎鶏むね肉	100g	■はちみつ	0.5g
◎砂糖	3g	■オリーブ油	3g
◎食塩	0.8g	■黒コショウ	少々
マヨネーズ	9g	○すり黒ゴマ	9g
片栗粉	大さじ1(9g)	○しょうゆ	4g
小麦粉	20g	○砂糖	1g
卵	1個	○牛乳	20g
パン粉	30g		
揚げ油	適宜		

作り方

- 耐熱皿にキャベツをのせ水大さじ1を振り、ふんわりラップをかけ電子レンジ600w2分加熱する。粗熱が取れたら8mm角に切ってしっかり水気を切る。玉葱はみじん切りにする。鶏むね肉は1cm角に切り、ポリ袋に入れ砂糖、食塩の順にもみ込み10分程おく。
- のレモン汁、食塩、はちみつ、オリーブ油、黒コショウを入れて混ぜ合わせ、塩レモンだれを作る。○のすり黒ゴマ、砂糖、しょうゆ、牛乳を合わせ、黒ゴマクリームソースを作る。
- ボウルにキャベツ、玉葱、鶏むね肉、マヨネーズ、片栗粉を入れて混ぜる。ぎゅっと握って厚さ2cm程度の小判型に成形し、冷蔵庫で15～20分冷やす。
- 3に小麦粉、溶いた卵、パン粉を順につけ、170℃の油で5～6分ほど揚げる。器に盛り、塩レモンだれと黒ゴマクリームソースを添える。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター
 〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
 TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
 レシピ
 ←