



やわらか唐揚げ甘酢たれ

毎日さぽ〜とレシピ



【使用商品】

超特選 減塩しょうゆ

あましおハーフ

ネオハイトロミールR&E



■材料と分量 (1人前)

鶏ひき肉	…	60g	玉ねぎ	…	40g
A:マヨネーズ	…	6g	にんじん	…	40g
A:片栗粉	…	5g	酢 (大さじ1)	…	15g
A:しょうが汁	…	5g	超特選 減塩しょうゆ	…	15ml
A:にんにく	…	3g	水 (大さじ1)	…	15g
片栗粉	…	8g	砂糖 (小さじ1)	…	3g
揚げ油 (※)	…	適量	あましおハーフ	…	1g
レタス	…	40g	ネオハイトロミールR&E	…	1g

■作り方

※揚げ油は吸油率4%で算出し、5gで栄養計算をしています。

【下ごしらえ】

◆玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする ◆にんじんは長さを5cmにし、極細かい千切りにする ◆レタスは5mm幅の千切りにし、水に放つ ◆しょうがはすりおろしてしぼり汁を計量する ◆にんにくはすりおろす

- ① ボウルに鶏ひき肉とAの調味料を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、5等分にして丸めておきます。
- ② 耐熱のボウルににんじんの千切りと玉ねぎの薄切りを広げ、ふんわりとラップをして600wの電子レンジで4分加熱します。
- ③ ②のボウルに酢・超特選 減塩しょうゆ・水・砂糖・あましおハーフを入れて全体をよく混ぜ、液体部分にネオハイトロミールR&Eを入れて溶かし、全体をよく混ぜ合わせます。
- ④ ①のひき肉に片栗粉をまぶして160℃の油で3~4分揚げて、油を切ります。
- ⑤ 器に水気を切ったレタスを敷き、④のやわらか唐揚げを盛りつけ、③の甘酢たれをかけます。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
314kcal	13.5g	16.7g	26.4g	23.8g	2.6g	751mg	37mg	147mg	0.9mg	1.0mg	1.9g

2017/4/17更新 参考：日本食品標準成分表2015年版