



チキン南蛮とネギのタルタルソース

栄養士コメント

鶏肉にはビタミンB1が含まれており、疲労回復、風邪予防などに効果があります。ネギ類にはビタミンB1の吸収をよくするアリシンが含まれおり、今回はタルタルソースにネギをたっぷり入れました。



作り方

：ボールに砂糖、酢、醤油を入れよく混ぜ南蛮酢を作る。

：白ネギは刻み、水にさらし、辛みを抜く。青じそは細かく刻む。ボールに、水気をよく切ったネギと青じそ半分とマヨネーズ、レモン汁、黒こしょうを入れよく混ぜタルタルソースを作る。

：鶏肉は皮を取り、食べやすい大きさにそぎ切りにする。こしょうをふり、片栗粉をまぶす。

：フライパンを熱し、オリーブ油をいれ鶏肉を両面焼く。

：南蛮酢に焼いた鶏肉を入れよく絡める。

：お皿に付け合わせの野菜、の鶏肉を盛り付け、上にタルタルソースをかけ残り半分の青じそを散らす。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	184 kcal
2. たんぱく質	24.5 g
3. 総脂質	6.0 g
4. 炭水化物	7.2 g
5. カルシウム	20 mg
6. リン	242 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	37 mg
9. ビタミンA	48 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.14 mg
14. ビタミンC	11 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏むね皮なし	100	g
2. 片栗粉		少々
3. こしょう		少々
4. オリーブ油		少々
<南蛮酢>		
5. 上白糖	1	小サジ
6. 酢・穀物酢	1	小サジ
7. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ
<タルタルソース>		
8. 白ねぎ	20	g
9. 青じそ	1	枚
10. マヨネーズハーフ	1	大サジ
11. レモン(果汁)		少々
12. 黒こしょう		少々
<付け合わせ>		
13. サラダ菜	1	枚
14. トマト	1/6	個



(黄色い部分が範囲内です)