

# 揚げ鶏の香味ソース れんこんと白滝炒め 小松菜のピーナッツ和え



## 揚げ鶏の香味ソース れんこんと白滝の炒め 小松菜のピーナッツ和え

	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	246	50	38	636
水分(g)	87	40	36	271
たんぱく質(g)	13.7	0.9	1.4	20.5
リン(mg)	147	28	27	263
カリウム(mg)	275	133	188	648
塩分(g)	0.6	0.4	0.3	1.3

※合計にはごはん180gの栄養価が含まれています。

ごはん180gの栄養価

(エネルギー 302kcal 水分 108g たんぱく質4.5g リン 61mg カリウム 52mg 塩分 0g)

### 揚げ鶏の香味ソース

	食材	g	
調味料①	鶏もも肉	80	切り身
	減塩しょうゆ	2	塩分55%カット
	酒	2	
	長ねぎ	3	漬けこみ用
	しょうが	2	漬けこみ用(スライス)
	片くり粉	5	
	油(揚げ油)	5	
調味料②	減塩しょうゆ	4	
	酢	3	
	砂糖	0.5	
	ごま油	1	
	長ねぎ	3	みじん切り
	しょうが(おろし)	0.5	
	レタス	15	付け合せ

- 調味料①を全てあわせ鶏もも肉の切り身を半日程度漬けこみむ。片栗粉をまぶし、180度の油で火が通るまで揚げる。(約5~6分)
- 調味料②を合わせ、火にかける。冷めたとこで流水(又は浸水)にさらし、水気をよく切ったみじん切りの長ねぎと、おろししょうがを加える。付けあわせのレタスも一口大に切り、流水にさらす。
- ①は食べやすい大きさに切りレタスの上に置き、②の調味液をかける。

### れんこんと白滝炒め

	食品名	g	
調味料	れんこん	20	薄くスライス
	にんじん	5	千切り
	しらたき	15	4cmカット
	干しいたけ	1	薄くスライス
	油	2	
	ラー油	0.1	
	酒	2	
	さとう	2	
	減塩しょうゆ	4	
	液だし	0.5	

- 干しいたけは水で戻し、水気をよく切っておく。しらたきは下茹でをし食べやすい長さに切っておく。
- ①と下茹でしたれんこんとにんじんを油で炒め、調味料がなくなるまで炒める。

### 小松菜のピーナッツ和え

	食品名	g	
調味料	小松菜	30	4cmカット
	にんじん	5	千切り
	ピーナッツ	3	
	砂糖	1.5	
	だしわりしょうゆ	4	
	ごま油	0.5	

- 小松菜と千切りしたにんじんを茹で、水気をよく絞る。
- ピーナッツは粒が残らない程度にすり潰し、その他の調味料を合わせる。
- ①と②を和え、味がなじむまで置いておく。

### \*ポイント\*

- 揚げ鶏の香味ソース**  
香味野菜(長ねぎやしょうが)は減塩効果があります。その他にも肉の臭みや肉を軟らかくする効果もあります。香味ソースには、香味野菜のほかお酢を使用することで食欲増進効果と減塩効果が得られます。
- れんこんと白滝炒め**  
れんこんと白滝はともに食物繊維が多く含まれるため便秘防止に適した食材になります。便秘はリンの排泄に大きくかかわります。水溶性食物繊維・不溶性食物繊維ともに積極的にとるようにしましょう。
- 小松菜のピーナッツ和え**  
バターピーナッツは脂質、たんぱく質、ビタミン、食物繊維に富んだ食材ですがカリウムも多く含まれるためとりすぎないように注意しましょう。