

■ B : フリー部門

(メニュー名)

## 鶏のカレーパン粉焼き



### ▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 319 kcal
- ✓ たんぱく質 : 15.0 g
- ✓ カリウム : 369 mg
- ✓ リン : 162 mg
- ✓ 食塩 : 0.4 g

▶ 作業時間 20分

▶ 価格(1食あたり) 150円

### ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
鶏もも肉(皮付き) 80g	①鶏肉は食べやすい大きさに切り、カレー粉、こしょう、マヨネーズで下味をつける
カレー粉 0.5g	
こしょう 少々	
マヨネーズ 10g	
パン粉 7g	②パン粉をつける
油 5g	③フライパンに熱した油で揚げ焼きにする
ミニトマト 40g (2個)	④皿に肉とミニトマトを盛り付けて完成

### ▶ アピールポイント

- ★鶏肉は皮付きのもも肉を使用し、エネルギーUP！  
鶏もも肉の皮あり：163kcal 皮なし：102kcal (80gあたり)  
皮ありで+61kcal増やせます！
- ★塩分の少ないカレー粉・こしょう・マヨネーズを使用し減塩！  
カレー粉、こしょうで辛みを。マヨネーズで油のコクをプラスしました。
- ★揚げ焼きで油のコクを利用し少ない塩分でも美味しく食べられる！  
揚げ物は塩分の少ない調理方法です。
- ★マヨネーズを使用しパン粉をつける作業を簡単に！



料理に苦手意識のある方でも「やってみよう！」と思えるような手軽に作れるレシピを意識しました。  
豚肉や魚でも美味しく作ることができる調理方法です。  
揚げ焼きは揚げ油の使用量を少なくすることができ、後片付けも楽ちん！