

(メニュー名)

なまら食べらさる！北海道カレーザンギ



▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 373 kcal
- ✓ たんぱく質 : 17.0 g
- ✓ カリウム : 373 mg
- ✓ リン : 187 mg
- ✓ 食塩 : 1.2 g

▶ 作業時間 30分

▶ 価格(1食あたり) 160円

▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
鶏もも肉 90g ヨーグルト(無糖) 3g 食塩 0.3g 酒 1.2g 水 10g A にんにく 0.3g しょうが 1g こいくち醤油 1.5g カレー粉 0.7g 上白糖 0.3g 小麦粉 9g 片栗粉 4g 卵 4g 揚げ油 適量 <付け合わせ> ミニトマト 8g レモン 5g パセリ 1g <ポン酢だれ> ポン酢しょうゆ 10g 水 10g	①鶏肉は食べやすい大きさにカットする。(約4等分) ミニトマトは半分に、レモンはくし切りにカットする。 パセリは水洗いしてから水気を切る。 ②保存袋(なければボウル)に鶏肉とAを入れ、よく揉みこむ。 Aがなじんだら、薄力粉・片栗粉・卵を入れてよく混ぜる。 (ここで時間があれば、冷蔵庫で2~3時間寝かせる。) ポイント ヨーグルトを加えることで、肉が柔らかく仕上がり臭み消しにもなります！ ③ポン酢しょうゆと水を合わせ、よく混ぜておく。 ④170℃の油で②の鶏肉を揚げる。 ポイント この時、鶏肉の皮が外側にくるように軽く整えると、パリッと仕上がります！ ②の工程で、鶏肉を冷蔵庫で寝かせた場合は、実際に調理する(揚げる)10分前には室温に戻しておく と火が入りやすく、調理しやすくなります。 ⑤ミニトマト、レモン、パセリと共に皿に盛り付け、ポン酢しょうゆを添える。

▶ アピールポイント

当クリニックでは「**おうちで作れるおいしいごはん**」を目指しています。
 今回はそのモットーを第一に、さらに**北海道らしさ全開のレシピ**を用意しました！

🌶️ とにかく美味しい！ : カレー味のザンギ！間違いのない組み合わせです♪

🌶️🌶️ とにかく簡単！ : 鶏肉を調味料と合わせて揚げるだけ！

🌶️🌶️🌶️ カレー粉(スパイス)を使って上手に減塩！ : 香辛料や薬味での工夫は、減塩の基本です！

🌶️🌶️🌶️🌶️ 冷凍保存可能！家族のお弁当にも○ : 下味をつけた状態で冷凍保存が可能です！多めに作って冷凍しておく、次に食べる時の時短になります。冷めても美味しいので、お弁当のおかずとしても大活躍！

🌶️🌶️🌶️🌶️ 家計にやさしい節約メニュー！ : いろいろな食品の値上げが止まりません……。そんな時、鶏肉は家計にやさしい食材です。ボリュームも出るので、ぜひ活用してください！

今後も患者さんにおいしい食事を
たくさん提案していきます！

