

鶏カラでアレンジ～みぞれ和え～



【材料】 1人分

鶏のカラ揚げ（冷凍など） 2個
大根 100g
大葉 2枚
レモン 1/8個

【作り方】

- ①鶏のカラ揚げは温めて、3等分くらいの食べやすい大きさに切る。
- ②大根はおろして軽く水分を切る。
大葉は千切りにする。
レモンはくし形切りにする。
- ③①と大根おろしを軽く和えて器に盛り、大葉を乗せ、レモンを絞っていただく。

ひとこと

鶏のカラ揚げは味が濃いものが多いので、さっぱり食べられるようにしました。

成人の1日に摂りたい肉の量は50g（カラ揚げ約2個分）です。野菜と組み合わせると少ない量でもボリュームが出ます。

(1人分)

| エネルギー (kcal) | たん白質 (g) | カルシウム (mg) | 炭水化物 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| 180 | 13.0 | 53 | 11.9 | 2.5 | 1.3 |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

