

鶏のから揚げ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：186kcal/食塩相当量：0.4g]

ジューシーな味わいはそのままに、
揚げずに仕上げで低カロリー。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：12.5g ●脂質：11.6g ●炭水化物：6.4g ●注目したい栄養素：たんぱく質、ビタミンC



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	40%	10分	220℃	—

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

鶏もも肉（小さめの一口大に切る）	700g	[70g]
しょうゆ	20g	[2g]
ショウガ（すりおろす）	10g	[1g]
ニンニク（すりおろす）	2g	[0.2g]
ごま油	10g	[1g]
酒	10g	[1g]
小麦粉	20g	[2g]
片栗粉	20g	[2g]

<材料c>

しし唐	150g	[15g]
赤パプリカ（一口大に切る）	150g	[15g]
黄パプリカ（一口大に切る）	150g	[15g]
油	5g	[0.5g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・<材料a>はビニール袋に入れて揉み込み、一晩置く。
- ・<材料c>は混ぜ合わせる。

作り方

1. <材料a>に小麦粉、片栗粉を入れてまぶし、20mmの波型ホテルパン1枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から5分後、20mmのホテルパン1枚に<材料c>をのせ、スチコンに入れる。
3. 加熱完了後、1、2のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

◆さらにカロリーを減らす場合、付け合わせの野菜を生野菜や蒸し野菜にするとよい。