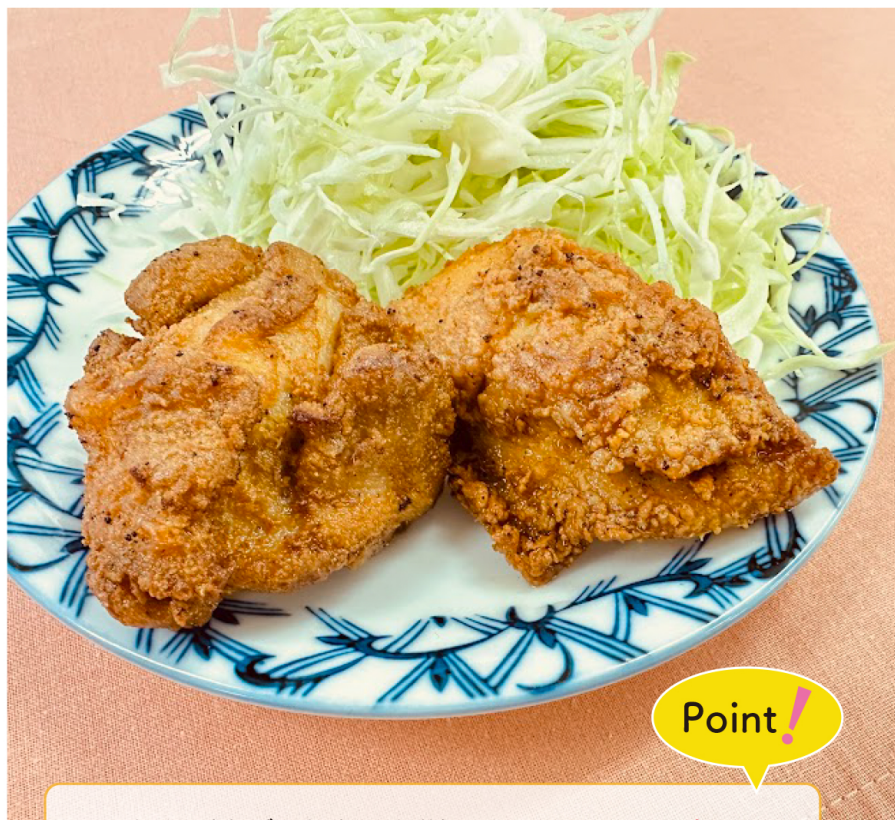




Point!

一般的な唐揚げの衣（片栗粉等）の部分を**おからパウダー**で置き換えたものですが、味も見た目も普段食べている唐揚げとさほど変わりません。作り方もシンプルに、一般的な唐揚げを作る流れと一緒に。片栗粉をおからパウダーに換えていますので、**炭水化物を抑え、たんぱく質の摂取を強化**できます。また、鶏もも肉は1切れ50gと大きめにカットするため、調味料の付着が抑えられ、減塩につながります。

ヘルシー唐揚げ

おからパウダーで

糖質ダウンでも食べ応えは◎

片栗粉をおからパウダーに換えるだけ!!

材 料

■ 1人分
エネルギー 341kcal
食塩相当量 1.0g

・鶏もも肉100g（50gずつ）

調味料（A）

しょうゆ	6g	にんにく（すりおろし）	0.2g
酒	5g	しょうが（すりおろし）	0.2g

・おからパウダー..... 16g
・揚げ油 適量

作 り 方

*鶏もも肉を1切れ50gの大きさにカットしておく。

- ① 鶏もも肉を調味料（A）に10分程つける。
- ② ①から取り出した鶏肉におからパウダーをまぶす。
- ③ 油を熱し、中まで火が通るように揚げる。



聖霊女子短期大学
生活文化科 健康栄養専攻 講師
須磨 亜沙子 すま あさこ

考案・監修

管理栄養士。人間科学学士。学校、病院等の現場勤務を経て現職。現在、県民の健康増進を目的に食環境介入を通じた臨床栄養学的研究に取り組んでいる。



全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ