

オギノはバランスの取れた食生活を応援します

OGI
食育

栄養価

鶏
マーマレード
焼
おくら



オギノ食育テーマ **じめじめ気分をお酢でさっぱり吹き飛ばそう!**

材料(4人分)

若鶏もも肉2枚、酒大さじ2、
塩・こしょう少々、
小麦粉・片栗粉各大さじ2、
揚げ油適量、
A(マーマレード大さじ3、
しょうゆ大さじ3、
酢大さじ2、酒大さじ1/2)、
水溶き片栗粉適量、
サニーレタス3~4枚、
トマト1個

**OGINO ワンポイント
アドバイス**

・甘酢は酢とマーマレードの風味がなくならないように、加熱しすぎないようにしましょう。

・甘酢の基本分量は、さとう1:しょうゆ1:酢1、この分量から自分の好みにアレンジできます。

OGINO 流アレンジ術

お子様に

・甘酢の基本分量からしょうゆを減らし、ケチャップやバーベキューソースを加えると子供向けの味付けに!
・甘酢にたまねぎ、にんじん、ピーマンなどのせん切りを加え、野菜入り甘酢あんでボリュームと栄養アップ!

メタボが気になるお父さんに

・鶏肉は大きいまま(1枚そのまま)揚げ、後から食べやすい大きさに切ると給油量が減りカロリーダウン。その上から甘酢をかけて仕上げます。
・甘酢の基本の酢は黒酢を使用、黒酢は酢酸やクエン酸に加え、アミノ酸が豊富に含まれています。しょうがやねぎなどを薬味として加えると味もパワーアップ!

シニアの方に

・マーマレードを柚子ジャム(柚子マーマレード)にすると、和風に仕上がります。もちろんフレッシュな柚子果汁や皮のすりおろしを使うと風味が増します。

作り方

- ①鶏肉は酒に約10分つけた後、水けをとってから一口大に切り、塩、こしょうをする。
- ②サニーレタスを適当な大きさにちぎり、トマトを1/8等分のくし切りにする。
- ③鶏肉を揚げる。
・鶏肉に小麦粉と片栗粉の混合粉をまんべんなくつけ、170~180℃の油でカラリと揚げる。
・鍋にAを合わせ弱火で加熱しよく溶かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
・揚げた鶏肉に甘酢をからめて仕上げる。
- ④皿にサニーレタスを敷き、その上に鶏肉を盛り付け、トマトを添える。

NO レシピ 若鶏から揚げ マーマレード風味の甘酢あん

(一人分) エネルギー-396kcal・たんぱく質21.9g・脂質24.7g・塩分1.9g

バランスのとれたメニュー例

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん	2sv				
鶏から揚げ 下風味の甘酢あん			3sv		
き長いもとの おかかあえ		1sv		0.5sv	
みそ汁		1sv			
果物					1sv
栄養価	エネルギー-932kcal・たんぱく質36.1g・脂質31.6g・塩分3.8g				

食事バランスガイド



農林水産省・厚生労働省提供



協力:日本食育
コミュニケーション協会