

健康食育ナビ

高カロリーなイメージのチキンナゲットでも、揚げずに焼くことで、カロリーダウンすることができます。さらに肉ダネに豆腐を加えることで、より低カロリーで、ふわっとしたやわらかい口当たりになります。レモンでさっぱりいただきましょう。

ヘルシー★和風のチキンナゲット (4人分)



<材料>

鶏ひき肉 (ささみ)	240g
絹ごし豆腐	150g
卵	1個
しょうが	1片 (10g)
青じそ	6枚
乾燥のり	8枚切り4~6枚
A 片栗粉	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
油	大さじ2
★付け合わせ	
ミニトマト	8個
サニーレタス	4枚
レモン	適量

<作り方>

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み500wのレンジで2分加熱して水を切り、粗く崩して冷ましておく。
- ② 卵は溶きほぐし、しょうがはすりおろす。青じそは軸を切り落として粗みじんにする。のりは細かく手でちぎる。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、①、②、Aを加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を入れて中火で熱し、③を1人4個になるようにフライパンにスプーンで落とし入れ、中心をへこませる。表面に焦げ目がついたら表裏を返し、ふたをして弱火で3分程度焼く。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、付け合わせの野菜を洗って添える。レモンは好みで絞ってかける。



管理栄養士の 栄養アドバイス!

肉ダネにしょうが、青じそ、のりを加えることで、低い塩分量(0.6g)でも美味しく食べることができます。

しょうゆやソースはかけないで、レモンでいただくことも減塩のポイントです。



1人分	エネルギー	食塩相当量
	211kcal	0.6g