

## 栄養科 おすすめ レシピ

### 鶏の唐揚げチリソース

今回紹介する鶏の唐揚げチリソースは、入院患者さんから好評のお料理です。甘酸っぱいチリソースは夏の暑い時期にも食べやすい味付けです。魚の唐揚げやじゃが芋の素揚げにもよく合うソースです。



#### 《1人分》

エネルギー…166kcal  
たんぱく質…12.0g  
脂質…9.2g  
食塩相当量…0.8g  
(付け合わせのエネルギー 104kcal)

#### 作り方

- ①鶏肉に酒、生姜をもみ込みます。
- ②付け合わせの野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ③Aの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせます。  
(あとでこの鍋の中に唐揚げを入れて和えるので、唐揚げが入る大きさの鍋が良いです)
- ④ペーパータオルで①の鶏肉の水気を拭き取り、小麦粉をまぶして170℃の油で揚げます。  
②の野菜は素揚げにします。
- ⑤唐揚げを③の鍋に入れ、ソースとからめます。
- ⑥ソースをからめた唐揚げと付け合わせを盛り付けて完成です。

#### 材料

分量(4人分)

鶏もも肉唐揚げ用	240g
酒	少々
すりおろし生姜	少々
小麦粉	適宜
揚げ油	適宜
A ケチャップ	大さじ3
酢	小さじ2
濃口醤油	小さじ1.5
砂糖	小さじ1
チリソース	小さじ2
付け合わせ ピーマン	2個
ナス	2本
かぼちゃ	60g
揚げ油	適宜

調理担当者より  
一言

鶏もも肉は揚げすぎると硬くなってしまいますので注意しましょう。  
チリソースはお好みの辛さになるよう、分量を調整して下さい。



調理師  
堀田