主菜「鶏のタルタルソースかけ」

サクサク衣の天ぷらに手作りタルタルソースをかけた当院人気の一品です。揚げ物は食べ過ぎに注意して、レシピを参考に、量を加減して食べましょう！

■作り方

①鶏肉に塩コショウで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
②天ぷら粉と卵と水(分量外)を合わせ、衣を作る。
③①に②の衣を付け、180℃の油で揚げる。

タルタルソース

①ゆで卵を作り、皮をむいて、細かく刻む。
②玉葱はみじん切りにし、蒸す（電子レンジで加熱してもOK）。
③①と②と調味料を混ぜ合わせ、最後にパセリを振りかける。

添え

ブロッコリーは食べやすい大きさにカットし、茹でる。
※すべてをお皿に盛り付けて、完成。

材料（1人前）

■鶏のタルタルソースかけ

鶏もも肉	50g
塩	0.2g
コショウ	0.01g
小麦粉	1g
天ぷら粉	3g
鶏卵	5g
油	8g
濃口醤油	2g
砂糖	2g
酢	2g
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾗｲﾄﾀｲﾌﾟ	5g
鶏卵	5g
玉葱	5g
パセリ	0.01g
ブロッコリー	40g

■枝豆サラダ

キャベツ	30g
胡瓜	20g
枝豆（さや無し）	20g
白ドレッシング	8g

■人参と竹輪の金平

ピーマン	20g
人参	20g
竹輪	15g
ゴマ油	1g
砂糖	1.5g
みりん	0.5g
濃口醤油	2g
白ゴマ	0.5g

■味噌汁（大根）

大根	30g
青ねぎ	3g
味噌	12g
出汁	150cc

**毎食3色(赤・黄・緑)
そろっていますか？
栄養バランスを
整えましょう！**

宮地病院　栄養科