

「健康！だし唐揚げ定食」レシピ ～減塩調味料を使って上手に減塩～  
レストラン亀井×熊本市×味の素(株)

	献立名と材料	2人分 (g)	作 り 方
主食	【ごはん】	440	★1人分、ふつう盛220g、小盛150gを選択できます
主菜	<b>【だし唐揚げ】</b> 鶏もも肉 A にんにくすりおろし しょうがすりおろし 「お塩控えめの・ほんだし」 酒 みりん しょうゆ かたくり粉 (付け合わせ) キャベツ レタス トマト レモン 醤油ドレッシング	1枚 (250) 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1 大さじ2 100 20 40 適量 小さじ2	① 鶏肉は一口大に切り、Aをもみ込んで10分以上置く。 ② フライパンに3cm高さまで油を入れ、低温(160℃)に熱し、①の鶏肉にかたくり粉をまんべんなくつけて入れる。 ③ 中火で上下を返しながらか3～4分くらい揚げる。強火にして、外側がカリッとするとまで1分ほど揚げ、油の表面で油きりをして、取り出す。 ④ 野菜をたっぷり付け合わせると出来上がり。
			 <p>☆味の素提供レシピ☆</p>
副菜	<b>【野菜のおかか和え】</b> もやし ピーマン にんじん コーン B 酢 砂糖 しょうゆ かつお削り節	 100 30 20 10 大さじ1・1/2強 小さじ2 小さじ1 2	① ピーマン、にんじんは細切りにする。 ② もやし、①、コーンをさっとゆで、水気を切る。 ③ ②をBで和え、器に盛り付ける。 ☆天然のだしを利かせて、上手に減塩！！ ☆熊本市提供レシピ☆
汁物	<b>【オクラともずくのスープ】</b> オクラ もずく えのきたけ C 水 「丸鶏がらスープ」 <塩分ひかえめ> 「やさしお」	40 40 20 カップ1・1/2 小さじ1 少々 (0.5)	① おくらはガクを切り、5mm幅の輪切りにする。えのきたけは、長さを半分に切る。 ② 鍋にC、①ともずくを入れて温め、「やさしお」で味を調える。
			 <p>☆味の素提供レシピ☆</p>

★この定食の野菜量は180g。1日に食べたい野菜量は350g以上。この定食で約半量が補えます★

【だし唐揚げ定食 1食分栄養量】

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (mg)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)
ごはん (220g)	343	4.4	0.4	83.8	0	64
だし唐揚げ	378	22.5	25.7	14.3	1.3	577
野菜のおかか和え	38	1.7	0.1	6	0.3	118
オクラともずくのスープ	12	0.7	0	1.6	0.4	233
1食分 (合計)	771	29.3	26.2	105.7	2.0	992

★成人1日あたり、食塩摂取量の目安：男性7.5g未満、女性6.5g未満

★1日に必要なエネルギー量の目安：男性30～49歳、身体活動レベルふつうの方⇒2,700kcal  
：女性30～49歳、身体活動レベルふつうの方⇒2,050kcal

★ごはん小盛150gをご注文の場合のエネルギーは、1食分662kcalになります。