

アビックヘルシークッキング オーブンで焼いて調理!

揚げないささ身フライ



香辛料使用で塩分カット!
揚げない調理で
約40%カロリーカット!



このようになります



作り方

1. オーブンを 250℃ に予熱する。
2. にんにくはみじん切りにしてボウルに入れる。
パン粉と半量のカレー粉もボウルに加え、混ぜ合わせる。
3. フライパンにバターを熱し、弱火で 2 を炒める。
加熱後は火からおろし、粗熱をとる。
4. にんじんは拍子木切りにして茹でる。 **このように切ります** 
5. ささ身は筋を除き、茹でて半分に切る。
さやいんげんは筋を除き、茹でて半分に切る。
6. ささ身は筋を除き、切り開いて叩き伸ばす。片面にこしょうと残りのカレー粉を振り、4 等分に切ったチーズと 4 をのせて包む。
7. ボウルに卵を溶く。小麦粉、卵、3 の順で 5 の表面に衣を付ける。包み終わりを下にして、クッキングシートを敷いた天板に並べ、250℃ のオーブンで 15 分加熱する。(様子を見て加熱時間を調節する。)
8. 皿にレタスを敷き 6 をのせる。小皿に中濃ソースを用意して完成。

材料 (2人分) 4個分

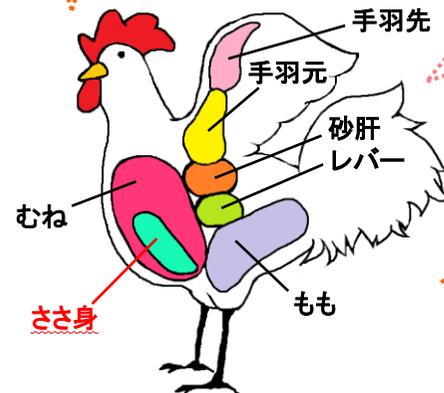
にんにく…1/4 片(2.5g)	ささ身…4 枚(150g)
パン粉(乾燥)…カップ 1/2(21g)	こしょう…少量
カレー粉…小さじ 1(2g)	スライスチーズ…1 枚(20g)
バター…大さじ 1/2(6g)	小麦粉…大さじ 2 と 1/3(21g)
にんじん…1/4 本(45g)	卵…小 1/2 個(21g)
さやいんげん…小 8 さや(45g)	レタス…2 枚(40g)
	中濃ソース…大さじ 1(18g)

栄養価 (1人分) 脂質大幅カット 26.5g → 7.8g

エネルギー…262kcal	脂質…7.8g	食塩相当量…1.1g
たんぱく質…24.1g	炭水化物…22.2g	食物繊維…2.6g

ささ身の特徴

ささ身はどこにあるの?



全国食肉公正取引協議会ホームページ参照

ささ身の栄養素

ささ身は鶏肉の中でたんぱく質を最も多く含んでいます。(鶏肉各部位 100g あたりで比較)
レチノールは、目や粘膜の健康を保つ為に働いています。脂質はほとんど無く、さっぱりとした味が特徴です。

選択と調理のポイント

ささ身は厚みとツヤがあり、身が締まっている物を選びましょう。また、調理の際は酒を振ると独特の臭みが除けます。「蒸し」や「茹で」はパサつきを抑えやすい調理法です。