



献立紹介 「鶏の唐揚げバーベキューソース」



作り方

- ① りんご、しょうが、にんにくはすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。
- ② しょうゆ、みりんを煮立て、①と白ごまを加える。
- ③ 鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げ、②のソースをからめる。

材料（5人分）

鶏もも肉	250 g
片栗粉	大さじ1
揚げ油	
りんご	125 g (約 1/2 個)
しょうが	3 g
にんにく	3 g
長ねぎ	40 g
しょうゆ	大さじ1 強
みりん	小さじ1 弱
白つぶごま	小さじ1

1 個あたりの栄養価

エネルギー	163 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	10.2 g



りんごは長野県の特産物であり、種類も多く、生食でも加熱してもおいしくいただける果物です。食物繊維やカリウムが多く含まれているので、生活習慣病予防にも効果があります。今回は鶏の唐揚げにしましたが、焼いた豚肉や唐揚げにした白身魚でもおいしくできますよ。旬の味をぜひご家庭でも味わって下さい。