

recipe 1

## 鶏唐揚げのレモン漬け

倉敷平成病院  
管理栄養士 蜂谷 洋香

## 揚げ物も工夫次第でカロリーオフ!

8月になり暑さがさらに厳しくなってきました。今回は冷蔵庫で冷やしても美味しいさっぱりレシピです♪

揚げ物はカロリーが高くなってしまふことは百も承知ですが、たまには食べたくなりますね。そこで、余分な油をカットして作るポイントをご紹介します。①皮なしの鶏肉を使う(皮つきと比較してカロリー約40%オフ)②衣を薄くつける(衣が吸収する油の量が減ります)。これを実践するだけで一般的な唐揚げより40～45%カロリーを抑えることができますよ。



## ●材料 (6人分)

鶏もも肉(皮なし) 2枚(500g)  
塩コショウ 適量、小麦粉 大さじ4  
A [ 醤油 大さじ3、砂糖 大さじ5  
みりん 大さじ1/2、水 大さじ1  
レモン 1個、パセリ 適量、揚げ油 適量

## ●作り方

- ①鶏もも肉を一口大に切り、塩コショウで下味をつける。
- ②レモン2/3玉で搾り汁を取り、残り1/3玉を薄切りのいちよう切りにする。
- ③Aを鍋に入れ、一煮立ちさせて火を止める。②の搾り汁と薄切りレモンを加える。
- ④油を170℃に熱し、①に小麦粉をつけて揚げる。揚げたらしっかり油をきって熱いうちに③に入れる。
- ⑤味が馴染むように時折鶏肉をかえしながら、10分以上漬けこむ。
- ⑥器に盛り、パセリを飾る。

栄養成分  
1人分エネルギー  
226kcal塩分  
1.3g

recipe 2

## トマト：トマトでかき氷

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

フランスでは「愛のりんご」イタリアでは「黄金のりんご」ドイツでは「天国のりんご」と呼ばれるトマト。ヨーロッパでは値打ちの高い野菜や果物を「りんご」と呼ぶ習慣があったからだそうです。トマトにはカロテンやビタミンCが豊富なだけでなく、赤い色素のリコピンが老化や動脈硬化の原因となる活性酸素を除去、つまり身体のサビを取り除いてくれます。「トマトが赤くなると医者が青くなる」「トマト畑のそばで医者を開業するな」ということわざにも納得ですね。毎年この時期にはご自宅で育てている方も多いのではないでしょうか。今回はトマトをかき氷のみつの代わりにしてみました。今年の夏も暑そうですが、元気に乗り切りましょう!でも氷は身体を冷やすので、食べすぎには気をつけてくださいね。



## ●材料 (3人分)

トマト 150g(中1個分)  
水 30ml  
砂糖 45g  
塩 3つまみ

## ●作り方

- ①トマトの皮を湯むぎして、1cm角のざく切りにする。
- ②材料をすべて鍋に入れて中火にかけ、2～3分煮て、冷蔵庫で冷ます。
- ③かき氷を作って②をかけて「いただきます。」急いで食べると頭がキーンってなるので注意を。

栄養成分  
1人分エネルギー  
65kcal塩分  
0.3g

## 旬の素材辞典

Material  
in  
season