

大相撲土浦場所

市制施行70周年を記念し、秋巡業大相撲土浦場所を開催します。横綱の土俵入りをはじめ、地方巡業ならではの「初切」、「相撲甚句」「横綱綱締め」などの多彩なプログラムや郷土力士たちが土俵を盛り上げます。国技「大相撲」の生の迫力を、ぜひこの機会にお楽しみください。



480-1
入場券販売／水郷体育館内
問 大相撲土浦場所実行委員会
(水郷体育館内)
☎ 823・



No.64 鶏の唐揚げ

新緑の美しいこの時期は、外へ出かけるのが楽しくなりますね。今月は、そんな行楽や学校行事のときにおすすめな“鶏の唐揚げ”を紹介します。

カロリーや脂質の低いむね肉を使い、揚げずにオーブントースターで焼いているので、カロリーが低く抑えられています。

また、普通の唐揚げの半分くらいの調味料しか使わないのと、塩分も抑えることができます。薄味ですが、レモンの酸味をプラスすればおいしく食べられます。

カロリーが高めな鶏の唐揚げですが、工夫をすればヘルシーで薄味に作れます。ぜひお試しください。

材料・分量(2人分)

鶏むね肉	小1枚	片栗粉	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2	サラダ油	大さじ1
酒	小さじ1・1/2	ミニトマト	3個
A しょうが汁	小さじ1・1/2	サラダ菜	3枚
レモン汁	大さじ1/2	レモン(くし切り)	1/2個分
にんにくすりおろし	1/2かけ分	パセリ	少々
ベーキングパウダー	小さじ1/4		

作り方

- 鶏肉は脂の部分と皮を取り除き、4~5cm角に切る。
- Aの調味料とベーキングパウダーを加え、手でよくもみ込み10分おく。
- 片栗粉をたっぷりまぶす。
- オーブントースターの天板にサラダ油を薄く塗ったアルミホイルを敷き、③を並べてサラダ油を全体にかけ、12~13分こんがり色づくまで焼く。
- 器に盛り付け、野菜類を添える。

1人分の栄養素

エネルギー	202kcal	カルシウム	26mg
たんぱく質	18.6g	食物繊維	0.6g
脂 質	7.3g	塩 分	0.6g



井上 幸子さん 大津 正子さん