

◎メニュー名：鶏肉とブロッコリーのミックスから揚げ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：30分 | 分量目安:2人分 | エネルギー：520kcal(1人分) | 食塩相当量：1.4g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

オリーブ油	オレイン酸	認知機能障害抑制	・・・認知症予防
ブロッコリー	ビタミンE	エイジングケア	・・・生活習慣病予防
鶏肉	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
<鶏肉>	
鶏もも肉	200g
片栗粉・小麦粉	各大さじ2
= A =	
おろししょうが・おろしにんにく	各小さじ1/2
酒・しょうゆ	各小さじ2
<ブロッコリー>	
ブロッコリー	1/2株 (125g)
片栗粉・小麦粉	各大さじ2
= B =	
おろししょうが・おろしにんにく	各小さじ1/4
酒・しょうゆ	各小さじ1
オリーブ油	大さじ4
レモン	1/4個 (30g)



作り方

①鶏肉は一口大に切り、ポリ袋に入れる。Aを加えて袋の上から揉み込み、口を閉じて冷蔵庫で15分位置く。
②ブロッコリーは小房に分けて大きければ半分に切り、別のポリ袋に入れる。Bを加えてよく混ぜる。
③①・②にそれぞれ片栗粉・小麦粉を加えてよく振り、まんべんなくまぶす。
④フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、③を並べて揚げ焼きにする。2～3分焼いてきつね色になったらひっくり返し、もう2～3分揚げ焼きにする。ブロッコリーの方が早く火が通るので、早めに切り上げる。
⑤お皿に盛り付け、くし切りにしたレモンを添える。

パーフェクトレシピポイント

定番料理のから揚げも、鶏肉と一緒にブロッコリーもオリーブオイルで揚げ焼きにすることでパーフェクトレシピに。
鶏肉はたんぱく質が豊富です。たんぱく質は筋肉や肌などを作る他、骨の成長にも重要な役割を果たしています。
ブロッコリーは、ビタミンCやビタミンE、食物繊維、カルシウムや鉄などが多く含まれている優秀な食材。ビタミンEなどの脂溶性ビタミンは、オリーブ油と組み合わせることで吸収率がアップします。