

★鶏のから揚げグリーンソースかけ



材料 (4人分)

- 鶏もも肉 (皮なし) … 320 g
- 塩 …………… 1.6 g
- こしょう …………… 少々
- 小麦粉 …………… 大さじ1
- ブロッコリー …………… 120 g
- プレーンヨーグルト … 大さじ3と小さじ1
- 塩 …………… 1.6 g
- こしょう …………… 少々
- レモン汁 …………… 小さじ1
- 揚げ油 …………… 適宜

作り方

- 鶏肉を4等分にし、塩・こしょうをしておく。
- ①に小麦粉をまぶす。余分な粉はおとしておく。
- ブロッコリーを小房に分けて茹でる。
- グリーンソースの材料をミキサーにかける。
- フライパンに揚げ油を1cmほど入れ、火にかけ温める。
鶏肉を入れ蓋をして2分ほど揚げて裏返し、再び蓋をして2分ほど蒸し揚げにし、最後に蓋を取って強火でカラッと揚げる。
- ④のソースを器に広げ、食べやすい大きさに切った鶏肉を盛り付ける。



健康推進員のみなさん

今回は、生活習慣病予防のための栄養教室を行いました。鶏もも肉は、皮を取ることでカロリーをおさえ、ヘルシーに。ソースはヨーグルトとレモンを加えることで、塩分が少なくても満足できる仕上がりになっています。

多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。✂

すくすくたくっ子
はいぽーず

もろおか あおと
諸岡 蒼翔くん
(1歳)

よしなが みと こと
吉永 美翔ちゃん 琴翔ちゃん
(3歳) (8か月)



いつもニコニコの笑顔で、お客さんを迎える看板息子の蒼翔くん。最近一人で歩けるようになり、お店や家の中を歩き回っています。納豆やお味噌汁など和食が大好きという一面も！

パパ・ママから みんなを笑顔にする、ユーモアのある子に育ててください！

(多久町東の原) パパ/秀一さん ママ/摩王香さん



りんごが大好きな吉永姉妹。お姉ちゃん的美翔ちゃんはマイブームがダンスと「あいうえお」の練習です♪琴翔ちゃんはいつもニコニコで家族みんなのアイドル♡

パパ・ママから 姉妹仲良く、元気に育ってってください。

(北多久町高木川内) パパ/典通さん ママ/香織さん