



「キューピー」と杏林堂管理栄養士と一緒に考えました！

からあげとゆでたまごコールスロー風サラダ

エネルギー 387 kcal
たんぱく質 21.9 g

※一人前の目安値です。

材料 (2人分)

鶏もも肉	200g
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1
サラダ油	適量
ゆでたまご	1個
春キャベツ	100g
塩	小さじ1/4
コーン	30g
ブロッコリースプラウト	20g
キューピー レモンタルタルソース	大さじ3
ミニトマト	4個
レモン	お好みで

作り方

目安 ⌚ 30分

1. 鶏もも肉に醤油と酒を揉みこみ、10分程つけておく。片栗粉をまぶし、180度の油で揚げ、取り出す。
2. ゆでたまごを食べやすい大きさに切る。
3. 春キャベツを粗みじん切りにしてボウルに入れ、塩もみする。水気を切り、コーンとブロッコリースプラウト、レモンタルタルソースをあえる。
4. 3をお皿にのせ、から揚げ、ゆでたまご、ミニトマト、レモンを盛り付ける。

おすすめ

キューピー
具だくさんレモンタルタル



具材たっぷり！シャキシャキとした玉ねぎとレモンの果汁・ピールを使用した、爽やかなレモンの風味が楽しめるタルタルソースです。揚げ物はもちろん、幅広いお料理によく合います。

管理栄養士考案

おいしい
健康レシピ 公開中

QRコードまたは杏林堂公式サイトからアクセス！

