

木綿豆腐でチキン南蛮風

●材料～2人分～

木綿豆腐	1 / 2丁												
片栗粉	大さじ2												
卵	1 / 2個												
オリーブ油	大さじ1												
タルタルソース	<table> <tr> <td>玉ねぎ</td><td>1 / 4個</td></tr> <tr> <td>パセリ</td><td>適量</td></tr> <tr> <td>マヨネーズ</td><td>大さじ1 弱</td></tr> <tr> <td>ヨーグルト</td><td>大さじ1 弱</td></tr> <tr> <td>レモン汁</td><td>適量</td></tr> <tr> <td>こしょう</td><td>少々</td></tr> </table>	玉ねぎ	1 / 4個	パセリ	適量	マヨネーズ	大さじ1 弱	ヨーグルト	大さじ1 弱	レモン汁	適量	こしょう	少々
玉ねぎ	1 / 4個												
パセリ	適量												
マヨネーズ	大さじ1 弱												
ヨーグルト	大さじ1 弱												
レモン汁	適量												
こしょう	少々												
南蛮酢	<table> <tr> <td>酢</td><td>大さじ3</td></tr> <tr> <td>砂糖</td><td>大さじ1.5</td></tr> <tr> <td>しょうゆ</td><td>小さじ2</td></tr> </table>	酢	大さじ3	砂糖	大さじ1.5	しょうゆ	小さじ2						
酢	大さじ3												
砂糖	大さじ1.5												
しょうゆ	小さじ2												
水菜	40 g												
トマト	1 / 2個												



～1人分の栄養成分～

●作り方

1. 木綿豆腐は水切りをして、6等分する。片栗粉をつけ、卵をくぐらせ、オリーブ油を熱したフライパンで両面を焼く。
2. みじん切りした玉ねぎとパセリ、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁、こしょうを合わせ、タルタルソースを作っておく。
3. 酢、砂糖、しょうゆで南蛮酢を作り、これを煮立て、そこに1を入れ、味をしみ込ませる。
4. 水菜は3等分、トマトは4つのくし型切りにする。
5. 3と4を皿に盛り付け、タルタルソースをかけて完成。

エネルギー	290 kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	18.0g
炭水化物	22.0g
塩分	1.2g

●肥満対策レシピのポイント

チキン南蛮と言えば高カロリーなイメージがありますが、今回は木綿豆腐を使った揚げないヘルシーなチキン南蛮風レシピをご紹介します♪

木綿豆腐に含まれる大豆サポニンには中性脂肪を減らす働きがあります。またレシチンも含まれており、これには悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化を防ぐ効果が期待できます。

また豆腐に衣をつけることにより、食べごたえがアップします。さらに揚げずに焼くこと、タルタルソースに無糖のヨーグルトを加えマヨネーズの量を減らすことで、カロリーカットにもなります！