



公式
twitter



公式
facebook



栄養士おすすめ お手軽レシピ

カリッとジューシー 食欲そそる チキンカツ



1人当たりの栄養価
エネルギー 305kcal / たんぱく質 16.7g / 塩分量 0.3g

材料 (4人分)

鶏もも肉	240g	パン粉	120g
バター液		揚げ油	適量
小麦粉	大さじ3		
牛乳	大さじ3		
塩こしょう	少々		



作り方

- ①鶏もも肉は常温に戻しておく。肉の厚さを均一にし、厚い部分に切り込みを入れ、両面に塩こしょうをふる。
- ②バター液を、①の肉の両面にまんべんなく絡めたら、パン粉を軽く手で押さえながら付ける。
- ③油を入れたフライパンを用意し、②を入れてから火を付けて両面がきつね色になるまで揚げる。



ワンポイントアドバイス

- ・鶏もも肉はキッチンペーパーで表面の水分を取り除いておきましょう。さっと湯通しすると臭みが取れるのでおすすめです。
- ・今回は、油に素材を入れてから火を付ける「コールドスタート」という揚げ方を紹介しました。油切れがよく、カリッと仕上がります。肉も柔らかくジューシーになります。



銀河フェスティバルが3年ぶりに開催

8月13・14日、のしろ銀河フェスティバルが3年ぶりに開催され、宇宙をテーマにした講演やアニメ上映会、ペットボトルロケットの打ち上げなどが行われました。夏休み期間と重なり、どの会場も多くの家族連れでにぎわいました。

祝 百歳長寿のお祝い

8月に百歳を迎えられた方を紹介します。皆さんに、市からお祝い状とお祝い金を贈呈しました。これからも、ますますお元気で過ごしてください。



●越後フサノさん (向能代・大正11年8月1日生)

利用している福祉施設で、お祝いの会が行われました。畑作りが好きで料理上手。手先も器用で編み物や手芸が得意だったそうです。今はご飯をしっかり食べて、とても元気に過ごしています。

お名前をご紹介します

●山崎ヒサさん (落合・大正11年8月24日生)

