



鶏ささみ香味揚げ

鶏ささみは、高たんぱく質、低脂肪で、筋肉や骨にとって良質な食材です。衣にパン粉だけでなく、青のり、白ごま、バジルを使うことで、風味豊かになり、減塩にもつながる一品です。



● 材料(4人分)

・鶏ささみ
・小麦粉
・卵
・揚げ油

200g
小さじ2
1個
適量

└	・塩	ひとつまみ
A	・こしょう	少々
└	・酒	小さじ2
└	・パン粉	大さじ2
B	・青のり	大さじ1
└	・白ごま	大さじ1
└	・バジル	大さじ1/2

● 作り方

①ささみはそぎ切りにし、Aで下味をつけ、小麦粉をまぶす

②溶いた卵液にくぐらせ、混ぜたBをつけ、色づくまで揚げる

1人分 ◎エネルギー159kcal ◎食塩相当量0.4g ◎たんぱく質15g

監修：鴻巣市食生活改善推進員協議会

「道の駅ここのす」に出荷しませんか 生産者・事業者セミナーを開催

参加無料

問合せ 道の駅整備プロジェクト(内線3174)

日時 **10月17日(金) 14時から**
場所 **川里農業研修センター**

テーマ 「道の駅ここのす」が目指すべきもの
～当社の取組事例と運営方針を踏まえて～

講師 「道の駅ここのす」管理運営候補者
株式会社ファーマーズ・フォレスト
代表取締役 松本 謙 さん

対象者 鴻巣市が整備を進める「道の駅ここのす」へ農産物や
加工品、物品等の出荷を希望する市内生産者・事業者
※現時点での生産・販売状況にかかわらず、出荷を希望する方はどなたでもご参加いただけます

定員 会場の定員を上回る場合は抽選となる場合があります

申込み 10月7日(火)までに電子申請または道の駅整備プロジェクトに備えの
申込書(市HPにもあります)に必要事項を記入し、持参・郵送・FAXで同
所(〒365-8601鴻巣市中央1-1・FAX577-8464)

その他 本セミナーは道の駅への出荷に向けた生産者・事業者への情報提供および
機運醸成等を目的としたもので、道の駅への出荷者を募集するものではありません
(出荷を約束するものではありません)。
出荷者の募集については、今後、別途実施する予定です



(イメージ図)

電子申請はこちら

