

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ

ECO RECIPE

調理時間

約25分



プチエコ

オーブンを使用することにより、
揚げ鍋などを洗う必要がなく、下水道に
流れる油が少なくなります！

ふりふり手羽先

1人当たり378kcal／塩分量1.5g
通常調理の場合：1人当たり519kcal／塩分量1.5g

使わない
油
少なめ

あまり使わない
調理器具
排水
減らす

血液
サラサラ

CO₂
削減



公益財団法人 愛知水と緑の公社

◆東海学園大学と(公財)愛知水と緑の公社がコラボして、
水環境と健康を考えたレシピです。

監修／東海学園大学 宮澤 洋子

ふりふり手羽先



1人当たり：**378kcal**
塩分量：**1.5g** だよ

材 料 (2人分)

- ・鶏手羽先・・・・・・・・・・ 10本
- ・片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1
- A { 味噌（粉末）・・・・・・・・ 小さじ1
- ねぎ（フリーズドライ）・・・・ 少々
- 昆布茶・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
- B { 焼きそばソース（粉末）・・・・ 小さじ1
- 白ごま・・・・・・・・・・ 少々
- 粉かつお・・・・・・・・・・ 少々
- 青のり・・・・・・・・・・ 少々

作り方

- ① 手羽先の水分をふき取り、片栗粉を薄くまんべんなくつけ、クッキングシートを敷いたオーブンの天板に並べる。手羽先の上にサラダ油をはけで薄くのばす。オーブンは240℃に予熱しておく。
- ② ①をオーブンで約15分加熱し、さらに280℃で2～3分焼いてこげ目をつける。
- ③ 焼きあがった手羽先をビニール袋にいれ、A又はBの粉末調味料も加え、ふり混ぜ、器に盛り付ける。

