



タンパク質が豊富！鶏むね肉をもっと身近な食材に！

「ヘルシー！油淋鶏の中華定食」

中華料理の定番メニュー「油淋鶏」をさっぱりとした味にアレンジしました。油で揚げないことによって脂質量を抑えています。鶏むね肉は、簡単な下処理をするとやわらかく仕上げることができます。また、この定食で1日に摂りたい野菜の1/2の量を摂ることができます！野菜たっぷりのおかげで食欲の秋を上手に乗り切りましょう。

鶏むね肉のさっぱり油淋鶏風

Recipe 01

エネルギー 272kcal / 塩分 1.0g / 食物繊維 1.2g

- 【材料】2人分
- 鶏むね肉（皮なし） …… 160g
- 酒 …… 大さじ2（30ml）
- （A）生姜（すりおろす） …… 大さじ1（12g）
- にんにく（すりおろす） …… 小さじ1（4g）
- 片栗粉 …… 大さじ2（18g）
- サラダ油 …… 大さじ1と1/2（18g）
- 長ねぎ …… 1/3本（30g）
- （B）酢 …… 大さじ1（15ml）
- 醤油 …… 小さじ2（12ml）
- 砂糖 …… 小さじ2（6g）
- ごま油 …… 小さじ1（4g）
- 水菜 …… 2株（40g）

- 【作り方】
- 1 鶏むね肉は両面をまんべんなくフォークで刺す。
- 2 1に（A）を揉み込み、冷蔵庫で10分漬け込む。漬け込んだ後に片栗粉を全体にまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を強火で両面焼く。焼き色がついたら弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。
- 4 長ねぎはみじん切りにし、（B）とよく混ぜ、ラップをかけ電子レンジ（600w）で30秒加熱する。
- 5 鶏肉と水菜を食べやすい大きさに切り器に盛り付け、4をかける。

こんな方に…

- ☑ ダイエットをしている
- ☑ 筋肉をつけたい
- ☑ 野菜が不足している
- ☑ 美容を気にしている
- ☑ 脂質を気にしている

Pick up!

栄養マメ知識！食材の栄養知識を身に付けよう！



鶏むね肉

鶏むね肉は、体作りにかかせないたんぱく質を多く含み、また、筋トレの改善・保護に効果的なビタミンB群やナイアシンなども多く含む栄養豊富な食材。皮を取ることで脂質の量を約1/9に抑えて摂取エネルギーを抑えることができます。



チンゲン菜

チンゲン菜の特筆すべき栄養素は、βカロテン、カリウム、カルシウム、ビタミンCです。食べ過ぎなどで消化が低下している時にオススメの食材です。葉が濃い緑色で幅広、茎が肉厚で切り口が変色していないものを選びましょう。

チンゲン菜のピリ辛和え

Recipe 02

エネルギー 20kcal / 塩分 0.6g / 食物繊維 1.9g

- 【材料】2人分
- チンゲン菜 …… 1/2株（100g）
- 人参 …… 5cm（50g）
- にら …… 4本（20g）
- （A）塩昆布 …… 6g
- 一味唐辛子 …… 少々
- 白ごま …… 少々
- 【作り方】
- 1 チンゲン菜は1枚ずつ葉をはがし2cm幅に切る。人参は細切り、にらは3cm幅に切る。
- 2 1にラップをかけ、電子レンジ（600w）で3分加熱する。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
- 3 2が冷えたら、クッキングペーパーで水気を取り、（A）と混ぜ合わせる。
- 4 3を器に盛り付け、白ごまを散らす。

かぶのあったか中華スープ

Recipe 03

エネルギー 19kcal / 塩分 1.2g / 食物繊維 1.3g

- 【材料】2人分
- かぶ …… 小2個（100g）
- えのきたけ …… 1/5袋（20g）
- 小ねぎ …… 1本（7g）
- （A）顆粒中華だし …… 小さじ2（5g）
- 生姜（すりおろす） …… 大さじ1/2（6g）
- 湯 …… 1と1/5カップ（240ml）
- 【作り方】
- 1 かぶは皮をむいてくし切りにし、ラップで包み、電子レンジ（600w）で2分加熱する。
- 2 えのきたけは石づきを取り、3cm幅に切り、小ねぎは小口に切る。
- 3 鍋に湯を沸かし、（A）、1、2を入れて中火で煮て、器に盛りつけ、小ねぎを散らす。

レシピ提供 薬樹 薬樹株式会社



定番のおかずに加えたい！
栄養満点！油淋ソースが
むね肉の旨みを引き立てる。