

おすすめヘルシーレシピ

茹で鶏の香味ソースかけ

(エネルギー131kcal タンパク質 17g 脂質 3.8g 食塩相当量 1.2g)

材料 (2人分)

| 材 料 | | 2人分 |
|------------|-------|--------|
| 鶏むね肉 (皮なし) | | 140g |
| 下味 | 酒 | 小さじ2 |
| | 塩 | 少々 |
| | 黒コショウ | 少々 |
| キャベツ | | 80g |
| にら | | 15g |
| A | ごま油 | 小さじ1/2 |
| | ねぎ | 15g |
| | ショウガ | 小さじ1 |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| | 酢 | 小さじ2 |
| | 三温糖 | 小さじ1 |
| | ラー油 | 小さじ1/3 |



作り方

- ①鶏肉は脂肪と余分な水分をふき取り、酒・塩・黒こしょうをふり、下味をつけます。
- ②小鍋にお湯を沸かし、沸騰したら弱火にして、鶏むね肉を入れ沸騰しない程度の温度で8～10分茹でます。火を止めたら、お湯の中で冷まします。
- ③キャベツ (短冊切り)、にら (3cm長さ) は耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで加熱し (500W約2分間)、汁気を切ります。
- ④フライパンにAのごま油を熱し、みじん切りにしたねぎとしょうがを炒め、調味料を加えて混ぜあわせ、火を止めます。
- ⑤器に③をしき、お湯から取り出し汁気を切った鶏肉をスライスしのせ、④をかけて出来上がり。

ひとこと

鶏むね肉は脂肪分が他の肉や部位に比べて少なく、パサついた食感になりがちですが、ゆで汁の中で、ゆっくりと冷やすことで、しっとり仕上がります。

カロリー控えめで、お肉も野菜もたっぷりと食べることのできる一品です。