

おすすめヘルシーレシピ

やわらか鶏肉の塩こうじ炒め

(エネルギー211kcal たんぱく質 13.7g 脂質 11.7g 食塩相当量 0.7g)

材料 (2人分)

○鶏むね肉	1/2 枚 (120g)
○片栗粉	大さじ1
○塩こしょう	少々
○人参	1/4 本
○長ネギ	1/4 本
○小松菜	1/4 袋
○サラダ油	大さじ 1/2
A { ○塩こうじ	大さじ 1/2
○酒	大さじ 1/2
○しょうゆ	大さじ 1/4
○黒こしょう	適宜



作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさのそぎ切りにします。ビニール袋に鶏肉、塩こしょうを入れて揉みこみ、片栗粉を加えて鶏肉にまんべんなく付くように混ぜます。
- ②沸騰したお湯に①の鶏肉を入れて、1分程度茹でます。茹で上がった後冷水に入れて粗熱を取り、ザルにあげておきます。
- ③人参は皮をむいて3cmの長さの短冊切りにし、長ネギは5mmほどの厚さの斜め切りにします。小松菜は3cmの長さに切ります。
- ④熱したフライパンに油をしき、人参、長ネギ、小松菜の茎を炒めます。
- ⑤火が通ったら、小松菜の葉、茹でた鶏肉を加えて炒め合わせます。
- ⑥Aの調味料を加えて味が全体に回ったら、黒こしょうをふりかけ、軽く混ぜ合わせて完成です。

~ひとこと~

鶏むね肉はたんぱく質が多く含まれる食品です。鶏もも肉と比べると脂質の量は少なく、さっぱりと食べられます。そのまま火を通すとパサパサとして食べにくいですが、片栗粉をまぶすことで鶏肉の中の水分が保たれ、火を通しても柔らかく食べられます。