

おすすめヘルシーレシピ

<棒棒鶏 (バンバンジー)>

(エネルギー91 kcal タンパク質 11.5g 脂質 2.6g 食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 80g (皮なしで)
- 酒 大さじ1
- ねぎ (切れ端)・生姜の皮 適宜
- レタス 40g (2枚)
- きゅうり 50g (1/2本)
- 塩わかめ 10g
- 青じそ 2枚
- ミニトマト 4個

<ごまだれ>

- | | | | |
|--------|------|------|------------|
| ○しょうゆ | 小さじ2 | ○ごま油 | 小さじ1/4 |
| ○酢 | 大さじ1 | ○ラー油 | 少々 |
| ○砂糖 | 小さじ1 | ○ねぎ | 5g (1.5cm) |
| ○白練りごま | 大さじ1 | ○生姜 | 5g (1/2片) |



作り方

- ①鶏むね肉はフォークでついて酒をまぶしておき、ねぎ (切れ端) と生姜の皮を入れた熱湯でアクを取りながら 15分位ゆでます。冷めたら手でさきます。
- ②レタスは手でちぎっておきます。きゅうりはせん切にします。わかめは水で戻し食べやすい大きさに切ります。青じそはせん切にします。
- ③ごまだれを作ります。ねぎと生姜はみじん切りにし、<ごまだれ>の調味料と合わせてたれを作ります。
- ④器にレタス、きゅうり、わかめの順に並べ①の鶏肉をのせ、青じそとミニトマトを飾り、食べる时候にごまだれをかけます。

ひとこと

鶏むね肉は低脂肪でたんぱく質がしっかりとれる食材です。鶏むね肉は、電子レンジで2~2分半加熱しても同様に作れます。多めに作って、冷やし中華のトッピングやゆで野菜の和え物にも使えて重宝です。

野菜は他にも水菜、線キャベツ、ゆでもやしなどでも作れます。野菜たっぷりにしてサラダ風にしてもよいでしょう。

“ごまだれ”は、他にしゃぶしゃぶや蒸しナス、野菜サラダのドレッシングとしても使えますので是非作ってみてください。

鶏肉を加熱するだけで簡単にできるので、夏にもおすすめの料理です。