

◇鶏肉のねぎ塩レモンだれかけ◇

材 料	分 量 (2人分)	
鶏むね肉 (皮なし)	160g	
油	小さじ1	
酒	小さじ1	
塩	0.4g	
長ネギ (みじん切り)	12g	
レモン汁	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
塩	0.6g	
粗びきこしょう	適量	

- ① 鶏肉はひと口大に切る。
- ② ボウルに酒と塩を入れ、鶏肉をもみこみ約10分おく。
- ③ 長ねぎはみじん切りにし、レモン汁とごま油、塩と粗びきこしょうを入れてよく混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を中火で熱し、鶏肉を入れてふたをし、火が通るまで3～4分蒸し焼きにする。
- ⑤ 鶏肉を器に盛り付け、ねぎ塩だれをかける。

【栄養価】エネルギー：184kcal、たんぱく質 13.4g、脂質 14.4g、食塩相当量 0.7g
 ※低エネルギー、高たんぱく質、減塩のレシピ。鶏むね肉に含まれる良質なたんぱく質は、筋肉を作ることに役立ち、筋肉が減って基礎代謝が落ちるのを防ぎます。また、鶏むね肉に含まれる「イミダゾールペプチド」と呼ばれるアミノ酸には、優れた抗酸化作用があり細胞の老化を防ぎます。それによって生活習慣病の予防にも効果的であるといわれています。