



『高たんぱく質・低脂肪』レシピ

最近おなか周りが気になる、無理なくダイエットしたい、体力をつけたい…などお悩みの方におすすめ！たんぱく質を多く含み、脂肪の少ない食材(鶏むね肉、赤身肉、魚、大豆製品など)を使った、ご家庭で簡単に作れるレシピです。

揚げないヘルシーチキン南蛮



<1人分>	エネルギー	329kcal	・塩分	0.9g
	たんぱく質	32.4g	・脂質	13.6g
	炭水化物	14.4g		

●材料(4人分)

鶏むね肉	2枚(約600g)	B	しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1		みりん	大さじ2
A	塩こしょう	少々	酢	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1	砂糖	小さじ2
片栗粉	大さじ4		タルタルソース	適量
サラダ油	大さじ2			

●作り方

- ①鶏むね肉を1cm幅にそぎ切りし、一口大に切る。
- ②①の鶏むね肉とAを合わせて揉みこみ、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンでサラダ油を熱し、②の鶏むね肉を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④Bの調味料を電子レンジで温める。
- ⑤焼きあがった鶏むね肉を皿に盛りつけ、④とタルタルソースとかけてできあがり。

★鶏むね肉はそぎ切りすると、パサつかず食べやすくなります!

～糖質不足に要注意!～

糖質が必要以上に減ってしまうと、エネルギーが不足します。それを補うために筋肉にあるたんぱく質からエネルギーを作り出します。そのため筋肉がやせて、疲れやすい体になってしまうので、必要な量は摂るようにしましょう。