

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2016.9
第31回
担当: 柏野

第31回のテーマ 「夏の疲れを取っちゃおう！！」

皆さん、暦の上では秋ですがまだまだ暑いですね！！夏の強い日差しでお肌の調子が悪かったり、ご飯がなかなか進まない事はありませんか？？今回はそんな夏の疲れを取るレシピを紹介します☺夏の疲れをしっかりと取って、楽しい秋を気持ちよく迎える準備をしてはいかがですか？☆

お酢でさっぱり！

さっぱりごまチキン



調理時間 約30分

栄養成分(1人分)

カロリー: 336kcal

たんぱく質: 30.2g

脂質: 18.7g

炭水化物: 6.4g

塩分量: 1.6g

材料(2人分)

鶏むね肉… 1枚(300g)

酒… 大さじ1

砂糖… 小さじ1

塩こしょう… 少々

片栗粉… 少々

油… 適量

ごま… 適量

砂糖
醤油
酢
水

各大さじ2

片栗粉小さじ1



作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ②鶏肉をAにつけ込む。(5分程度でOK!)この間にBを混ぜ合わせる。
- ③②の鶏肉に片栗粉をまんべんなくまぶして、油をひいたフライパンで、火が通るまで焼く。(こんがりしてきた所で少し蒸し焼きにするとふっくらします!!)
- ④③にBを加えて、照りが出るまでさっと炒める。ごまを加えるとより風味が増します。

管理栄養士からのありがた〜い? ヒトコト★

鶏肉には、**皮膚を健康に保ち、口内炎の予防**に良い成分(ナイアシン)や**疲労回復**に良い成分(イミダペプチド)が多く含まれています。ごまにも**疲労回復**に良い成分(セサミン)が豊富に含まれているので、オススメです！

