

今月のオススメレシピ

2019.7
第64回
担当:新谷

第64回のテーマ「甘酒アレンジレシピ」

甘酒は冬の飲み物というイメージがありますが、昔は夏バテ予防や疲労回復のための栄養ドリンクとして飲まれていたそうです。今回はそんな甘酒を料理に使用したレシピを紹介します。

鶏肉の甘酒みそ焼き



材料(2人分)

- 鶏むね肉・・・1枚(約200g)
- サラダ油・・・大さじ1
- 大葉・・・6～8枚
- 米麴甘酒・・・大さじ3
- 合わせみそ・・・大さじ1/2
- 酒・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- しょうが(すりおろし)・・・小さじ1(6g)
- 〈付け合せ お好みで〉
- サニーレタス・・・2枚
- ミニトマト・・・4個

栄養成分(1人分)

エネルギー:209kcal
たんぱく質:24.7g
脂質:8.3g
炭水化物:6.9g
食塩相当量:1.0g



作り方

調理時間:約1時間30分(漬け込み時間含む)

- ①鶏むね肉は皮を剥ぎ、浅く包丁を入れて筋切りをし、1cmの厚みに切る。
大葉は軸を切り落とす。
- ②Aの材料をよく混ぜ、ポリ袋に入れる。
- ③②に①を入れ、よくもみ込み、1時間程冷蔵庫で漬け込む。
- ④フライパンにサラダ油をひいて、③を弱火で焼く。裏返して蓋をし、中に火が通るまで弱火で焼いたら火を止めお皿に取る。(※焦げやすいので注意)
- ⑤④を大葉ではさみ、火を消したフライパンに入れ両面に大葉を貼り付ける。
(大葉がつきにくいようであれば弱火にして貼り付ける)
- ⑥器に盛り、付け合わせを添えたら完成。



管理栄養士からのワンポイントアドバイス



今回レシピに使用した米麴甘酒はアルコールが含まれておらず、甘味の主成分はお米のでんぷんが分解されて生まれたブドウ糖です。また疲労を回復させる作用のある**ビタミンB群**や**食物繊維**、腸内細菌のえさにもなる**オリゴ糖**が豊富です。甘酒は飲むだけでなく料理に加えるとまろやかさがプラスされるので、砂糖替わりの調味料として使ってみてはいかがでしょうか。