

食を楽しむ、考える。

vol. 81

鶏むね肉は肉質がやわらかく、淡白な味わいが特長です。野菜と一緒に炒め物やサラダ、スープなどにおすすめです。



鶏肉の中華サラダ

さっぱり、おいしいサラダです。

材料 (2人分)

- 265594 滋賀県産鶏皮なしむね ・250g
玉ねぎ(うす切) …………… 1/2個分
- 1131 滋賀のきゅうり …………… 1/2本
- 265292 産直 九州のミニトマト …… 4個

- A** 酢 …………… 大さじ3
砂糖 …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1
粗挽き黒胡椒・ごま油 …… 各少々

作り方

- 1 鶏むね肉はゆでてそのまま冷まし、食べやすくさく。
- 2 きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、ミニトマトは縦半分に切る。
- 3 ①と②、玉ねぎを合わせて盛り、混ぜ合わせた**A**をかける。

265594 冷蔵

滋賀県・シガポートリー

滋賀県産鶏皮なしむね

300g

100gあたり
本体 87円



鶏むね

開放鶏舎で約55日間育てた滋賀県産鶏のムネ肉です。

消費期限:お届け日翌日

本体 260円
(税込 281円)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

疲労回復成分イミダペプチドが豊富な鶏ムネ肉

鶏むね肉は脂肪が少なく、筋肉作りに欠かせない良質なたんぱく質を多く含むヘルシーな食材です。日常生活で疲れた脳や筋肉の疲労回復、改善効果が期待できる「イミダペプチド」を豊富に含んでいます。この成分は、渡り鳥の胸肉の部分に多く含まれていることから、疲労回復成分とも呼ばれています。