

食を楽しむ、考える。

vol. 95

「サラダチキンをおいしく作る方法を教えてほしい!」という組合員さんのお問い合わせに応じて、管理栄養士 齊田さんによる失敗なく作れるレシピをご提案します。



「長ねぎソース」をかけてアレンジ!

【作り方】長ねぎみじん切り1/4本分に醤油・酢・砂糖各大さじ1、ラー油・おろしにんにく各小さじ1を混ぜ合わせる。



電子レンジで作る 塩麴のサラダチキン

淡泊な味わいの鶏むね肉。塩麴や酒を加えることでしっとりとし、さらに美味しくなります。

材料 1122 産直 近江鶏皮なしむね 300g
作りやすい分量
1097 塩麴 大さじ1
酒 大さじ1

作り方

- 鶏肉は身の厚いところに包丁を入れて厚みを均一にし、耐熱容器に移して塩麴と酒を加え、揉み込む。ゆるくラップをかけて電子レンジ(500W)で4分加熱し、いったん電子レンジから取り出す。鶏肉をうら返し、再度2分加熱する。
- 冷めるまでそのまま置き、ラップを外して好みの厚さにスライスする。

産直

1122 冷蔵 毎週企画

滋賀県・シガポートリー

近江鶏皮なしむね

300g

100gあたり
本体 **87円**



もれな
10
ポイント

鶏ムネ

開放鶏舎で約55日間育てた近江鶏のムネ肉です。抗生物質を使用せずに育てています。

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。

健康な体に欠かせないたんぱく質が豊富な「鶏皮なしむね」

鶏のむね肉、特に皮なしは脂肪が少なく、100gあたり116kcalと低エネルギーです。良質のたんぱく質も100gあたり23.3gと豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉や内臓、皮膚など体の組織を作る大切な栄養素で免疫力を高める働きがあります。また、渡り鳥の身体に多く含まれている疲労回復成分で抗酸化作用もあるイミダゾールジペプチドを多く含んでいるので疲労の予防や脳の老化の改善効果が期待できます。同時に筋肉疲労の回復効果があるカルノシンを多く含んでいます。健康な身体を維持するために日頃から積極的に摂るよう心がけましょう。