

食を楽しむ、考える。



One Point!

鶏むね肉は、脂肪が少ないため高温で加熱するとパサパサになりやすいですが、弱火で蒸し焼きにするこの調理法だと、しっとりと美味しく食べられます。

カレー味のスパイシーチキン

鶏むね肉の カレーマヨネーズ焼き

材料
(2人分)

257184 産直 近江鶏皮なしむね 160g
サニーレタス 40g
赤ピーマン(細切) 1/4個(20g)
マヨネーズ 大さじ1

A 酒 大さじ1/2
塩 小さじ1/4
砂糖 ひとつまみ

B 小麦粉 大さじ1
カレー粉 小さじ1

作り方

- 鶏肉はひと口大に切る。**A**をもみ込み、30分以上おき、**B**をまぶす。
- 熱したフライパンにマヨネーズを入れ、中火で**1**の両面をサツと焼く。蓋をして弱火にし、肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 器にレタスを敷き、**2**を盛り付け、赤ピーマンを飾る。

産直

257184 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



1点につき
10
ポイント

近江鶏のムネ肉。

消費期限:お届け日翌日

100gあたり
税込**100**円

本体 **278**円
(税込 300円)

鶏むね

夏バテ予防・疲労回復が期待できる 「イミダペプチド」が豊富な鶏むね



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。

鶏むね肉は低脂肪、高たんぱく質、代謝を高めるビタミンB群をバランス良く含んだヘルシー食材です。旨味成分のグルタミン酸やイノシン酸も含んでいます。“疲労回復成分”といわれている「イミダペプチド」も多く含んでいます。「イミダペプチド」は、疲労発生を抑制し、疲労回復を促す働きや活性酸素を抑える抗酸化作用もあり、日常生活の疲れた脳や筋肉の早い回復、改善が期待されます。むね肉の摂取量は1日100gが目安。ビタミンCが豊富な食材と併せて、栄養バランスの良いレシピで健康的な身体づくりを目指しましょう!