

低エネルギーレシピ

1人あたり
約137kcal
low calorie

鶏肉と焼きなすのゆず胡椒和え

焼きなすの甘味とゆず胡椒の辛みが、淡白な鶏肉と相性の良い一皿です。



産直

255645 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

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)

材料 (2人分)

255645 産直 近江鶏皮なしむね ……140g

1131 宮崎県産佐土原なす ……1本

A 酒 ……小さじ2
塩 ……少々

B ゆず胡椒 ……小さじ1
827 そうめんつゆストレート ……大さじ2

作り方

- 1 鶏肉は厚さを半分にしてAをふり、耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で2分、裏返して1分加熱し、そのまま冷ます。粗熱が取れたら手で身をほぐして汁につけておく。
- 2 なすはへたを切り落としてグリルで焼き、粗熱が取れたら皮をむいて細くさく。①と一緒にBで和える。

ひとくちMEMO



鶏肉の脂質は不飽和脂肪酸のオレイン酸やリノール酸が多いので、コレステロール値をそれほど気にしなくてすみます。鶏むね肉は特にダイエットや生活習慣病予防を心がける人におすすめの食材です。