

食事の ヒント

テーマ 手軽にタンパク質を取り入れよう <鶏むね肉の活用法>

年齢を重ねて食が細くなった方や、若くても過度のダイエットや偏食がある方は、たんぱく質の不足に注意が必要です。今回は、良質なタンパク源である鶏むね肉を使用し、電子レンジだけで簡単にできる料理をご紹介します。

回答は
栄養部／橋本 脩平
(はしもと しゅうへい)



メニュー①

鶏ハムのさっぱり胡瓜ダレかけ



【栄養量(1人分)】エネルギー170kcal、たんぱく質 18g、塩分 1.0g

【材料(3人前)】

鶏むね肉	1枚
A	(240g程度)
砂糖	少々
胡瓜	1本
砂糖	大さじ1/2
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
B	
ごま油	大さじ1
おろしニンニク	小さじ1
おろしショウガ	小さじ1

【作り方】①鶏むね肉(1枚)に砂糖少々をすり込む。②そのまま耐熱皿に鶏むね肉を載せ、ラップをかけた後、電子レンジで600W 4分間加熱する。③加熱が終わったら、そのまま5分ほど放置し、余熱で中までゆっくり火を入れる。④Aを加熱した際に出た出汁にBの調味料を加え、みじん切りにした胡瓜と和えてタレを作る。⑤Aが中まで十分加熱できたら、厚さ5mm程度にスライスし、皿に盛りつけてタレをかけたら完成。

メニュー②

鶏ハムサラダ

【栄養量】エネルギー150kcal、たんぱく質 12g、塩分 0.4g



【材料(1人前)】メニュー①で作った鶏ハム 50g、レタス 40g、ベビーリーフ 10g、ミニトマト 30g、胡麻ドレッシング 12g

【作り方】①メニュー①で作った鶏ハムを冷ましてから手で適当な大きさにほぐす。②レタス、トマトをカットし、ベビーリーフと和えて皿に盛りつける。③ほぐした鶏ハムを盛り付けて、ドレッシングをかけたら完成。

ちょっと一言

鶏ハムは電子レンジだけで簡単に調理できる上、色んな味付けと相性がよいので、タンパク質補給にとっても便利です。また、野菜と一緒に食べると栄養バランスもよくなります。