

## 電子レンジを使った簡単レシピ～

### サラダチキン

#### 材料（3人分）

- 鶏むね肉・・・1切れ（200～300g）
- ☆塩・・・・・・・・小さじ1/2
- ☆砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
- ☆水・・・・・・・・100cc

#### <たれの調味料> 6人分

- ★しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
- ★酢・・・・・・・・大さじ1
- ★すりごま・・・・・・・・大さじ1
- ★砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
- ★おろし生姜・・・・・・・・小さじ1
- ★おろしにんにく・・・・・小さじ1/3
- ★鶏のゆで汁・・・・・大さじ3



- \*お店で売っているサラダチキンが電子レンジで簡単に出来ます。
- \*たれはお好みでいろんなアレンジが出来ますが、今回はごま酢味です。



#### 作り方

- ① 鶏肉は、皮を取る。



- ② 下味に漬ける。



- \*塩、砂糖、水をポリ袋などに入れ、鶏肉を漬ける。
- \*冷蔵庫で、3時間～一晩おく。

③ 電子レンジにかける。



ポリ袋から取り出したら、水気を切る。  
皿にのせ、ラップをする。  
電子レンジに3～4分かける。

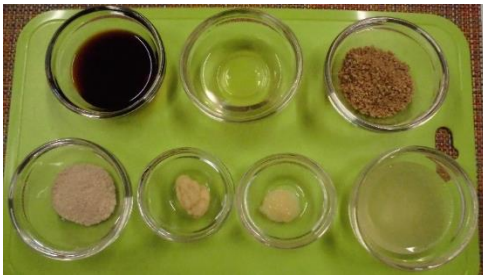
4分以上かけると、肉が  
かたくなります！



④ ふきんなどでつつみ、余熱で中まで火を通す。中心部の色が白くなっていたらOKです。



⑤ たれの材料を合わせる。



レシピのポイント 「ごまと酢」

～

- ・粒のままのごまは外皮が硬く消化吸収が劣るので、炒ったごまをすりつぶした方が吸収率は良くなります。酢を合るとさらに吸収率が良くなります。



効 能 「鶏むね肉」 ～低カロリーで高たんぱくな食材の代表～

- ・鶏むね肉 100gのたんぱく質量は 23.3gですが、同じ量のたんぱく質を卵で取ろうとすると卵を4個食べなければならず、カロリーは3倍になってしまいます。鶏むね肉がいかに低カロリーで高たんぱくであるかわかります。
- ・疲労感を軽減する“イミダペプチド”というアミノ酸が豊富に含まれています。



栄養価（1人分）

エネルギー	134kcal	たんぱく質	24.1g
脂質	2.7g	炭水化物	2.0g
食物繊維	0.2g	食塩相当量	1.0g

