



らくらく バランス料理 レシピ

* 今月のお料理は…

さっぱりヘルシー やわらかチキン

調理の工夫で
肉料理を食べやすく！



材 料	4人分
鶏むね肉	200g
かたくり粉	適量
かつお節	5g
酢	大さじ1 (15g)
みりん	大さじ1 (18g)
しょうゆ	大さじ1 (18g)

* 付合せに季節の野菜を添えましょう。

作りかた

- 一口大に削ぎ切りした鶏むね肉に、まんべんなくかたくり粉をまぶす。
(ポリ袋に鶏むね肉、かたくり粉を入れて振りながらまぶすと、後片づけがらくらく♪。)
- 鍋に湯を沸かし、沸騰したお湯の中に2の鶏むね肉を入れて火が通るまでゆでる。
- 耐熱皿に酢、しょうゆ、みりんを合わせて電子レンジで1分程度加熱する。
取り出してかつお節を浸しておく。
- 鶏肉に火が通ったら、穴玉杓子などを使って湯を切りながら、熱いうちに4の合わせ酢に漬けこむ。

★鶏肉も合わせ酢も、どちらも熱いうちに漬けこむのが美味しい仕上げのコツです。

らくらくバランスポイント



お肉を食べやすくする工夫は…

パサパサして固い！食べにくい！などのイメージがありがちな鶏むね肉が
かたくり粉をまぶしてゆでることで「あら不思議!!」とってもやわらかく仕上がります。

元気でいきいきとした生活に欠かせない“たんぱく質”

たんぱく質は血液や筋肉のもとになる大切な栄養素です。
不足すると、体力の低下だけでなく、活力や免疫力の低下も招きます。
魚・肉・卵・大豆製品など色んな種類からまんべんなく十分にとりましょう。

さっぱり味で
暑い季節も◎
らくらく♪
ヘルシーに
スタミナUP！



「らくらくバランス料理レシピ」で手軽にバランスアップ♪

日頃の食事づくりに、ぜひご活用ください！

（「らくらくバランス料理レシピ」は東区食育ホームページからアクセスしてください。）

QR
コード

