



# 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！



低脂肪 &  
高タンパク質で  
ヘルシー☆な鶏胸肉を使用

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く仕上げるコツです。

### 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。)

