

鶏ハムの新玉ニラだれ

●材料 4人分

鶏むね肉	450g
酒	50ml
塩	小さじ1
砂糖	小さじ2

新玉ねぎ	1個
ごま油	大さじ1
ニラ	30g

A	水	大さじ3
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	味噌	大さじ1
	酢	大さじ1
	白炒りごま油	大さじ2
ラー油	お好みで	



●作り方

- 1 鶏むね肉は皮を取り、厚みのあるところは切り目を入れて開き、ある程度同じ厚さにし、フォークで穴をあけ、酒、塩、砂糖と一緒にビニール袋に入れて、10分位漬けておく。
- 2 ニラはみじん切りにし、Aと合わせて600Wのレンジに2分かける。
- 3 新玉ねぎは半分に切ってから繊維を切るように1cm厚に切り、ごま油を熱したフライパンで両面焼き、2と合わせておく。※フライ返しを使うと返しやすい。
- 4 1の鶏むね肉を汁ごとフライパンに入れ火をつける。沸いてきたら蓋をして中火で2分程焼いてからひっくり返し、さらに3分程焼いてから火を止め、蓋をしたまま5分おく。
- 5 4の鶏ハムを繊維を切るように1cm厚程に切り、3のたれをかける。
※夏はタレを冷やしても美味しいです♪

鶏むね肉の栄養

鶏むね肉は、脂肪が少なく、タンパク質を多く含んでいます。タンパク質は筋肉や骨、臓器、血液、髪といった体の組織や酵素、免疫細胞などの原料になる大事な栄養素です。

そのタンパク質の語源は、ギリシャ語で「第一のもの」という意味があることから、とても重要だということが分かります。

鶏むね肉には、タンパク質以外にビタミンも多く含まれています。中でもビタミンB6には、赤血球の合成に関わり、ホルモンバランスを整える働きがあることから、月経前症候群（PMS）に悩む女性にもおすすめです。

お財布に優しい鶏むね肉を美味しく食べて健康に役立てましょう！