

鶏むね肉のかりかり焼き

●材料 2人分

鶏むね肉	1枚
【漬けダレ】	
ニンニク（おろし）	1片
生姜（おろし）	1片
醤油	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
粉チーズ	大さじ2
片栗粉	適宜
油	適宜

【付け合わせ】

インゲンのバターソテー
トマト



●作り方

- 1 鶏むね肉は、厚さが均一になるよう包丁で開き、さらに包丁の背で叩いておく。
※やや薄めに開いておくとかりかり感が増します。
- 2 漬けダレの材料を全てビニール袋に入れ、1の鶏肉も加えよく混ぜ置く。(15分以上)
- 3 2の鶏むね肉を広げて、まんべんなく片栗粉をつける。
- 4 フライパンに多めの油を熱し、3の鶏むね肉を表面かりかりに焼く。
※。長く焼きすぎると硬くなるので、片面約2分ずつぐらいにし、あとは余熱で。
- 5 食べやすい大きさに切って、付け合わせと一緒に盛り付ける。

鶏むね肉にはどんな栄養素が含まれている？

鶏むね肉は、脂肪が少なくタンパク質が豊富なため、体づくりに上手く利用したい食材の一つです。鶏むね肉には、タンパク質以外にも、ナイアシン、ビタミン K、ビタミン B6、パントテン酸などのビタミンやカリウムといったミネラルも豊富に含まれています。

中でも、ナイアシンは、代謝アップして脂肪燃焼を助け、精神の安定や肌の健康にも関与するため、ダイエットや心身の健康維持、美肌対策にも役立ちます。また、ビタミン B6 も、タンパク質の分解や免疫機能に関与する大事なビタミンです。

夏の暑さで食欲が低下すると、冷たいデザートを食事代わりにするなど、栄養不足になりがち、すると代謝が低下し、体調の悪化や食欲の低下と悪循環になってしまいます。

できるだけ栄養バランスの良い食べ方で、これからやってくる猛暑を乗り切りましょう。