

ピリ辛バンバンジー



1人分栄養素

エネルギー	247kcal
たんぱく質	32.4g
脂質	7.9g
炭水化物	10.0g
食物繊維	1.3g
食塩	1.5g

材料<2人分>

鶏むね肉……………1枚
きゅうり……………1本
食べるラー油またはラー油……………適量
ごまドレッシング…適量

〔 砂糖……………小さじ2
(a) 塩……………小さじ1/2
レモン汁……………少々

作り方

- ①鶏肉の両面にフォークで穴を開ける。
- ②ファスナー付きの保存袋に①を入れ、調味料の(a)を入れてもむ。
- ③②を沸騰したお湯に入れて火を止め、鍋の蓋を開けて30分間そのままにする。
- ④きゅうりを薄切りにする
- ⑤皿にきゅうりを敷き、カットした③をのせ、ごまドレッシングとラー油をかける。

料理のポイント

鶏むね肉は良質なたんぱく質を多く含み、さらに低脂質&低カロリーでダイエットにおすすめの食材です。食べるときのパサつき感がデメリットですが、砂糖やレモン汁などに漬け込むことでやわらかいお肉になります。