

# 水晶鶏



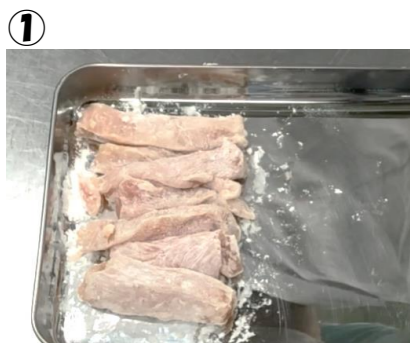
## 栄養成分(1人分)

カロリー	159kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	4.5g
炭水化物	8.1g
塩分	0.8g

## 【材料(2人分)】

鶏むね肉	160g	酒	5g
片栗粉	10g	みりん	5g
生姜/にんにく	少々	砂糖	4g
濃口しょうゆ	10g	カット青ねぎ	10g
ごま油	6g	いりごま	適量
酢	5g		

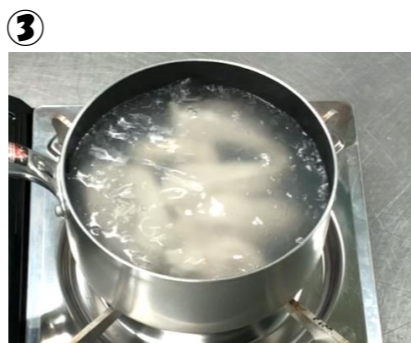
## 【作り方】



① 鶏むね肉に片栗粉をまぶす。



② 沸騰したお湯に鶏むね肉を入れる。



③ 弱火で中まで火が通るように加熱する。  
(ぐつぐつと沸騰するような火加減で加熱すると鶏肉がパサパサになるため、弱火でじっくりがポイント！)



④ 鶏むね肉に火が通ったら一旦冷水に取り出す。



⑤ たれを作る。  
耐熱容器に生姜、にんにく、酒、みりん、酢、濃口しょうゆ、砂糖、ごま油を入れる。



⑥ よく混ぜ、600Wのレンジで30秒程度加熱する。



⑦ 水気を切った鶏肉を器に盛り付ける。



⑧ たれをかけ、ねぎとごまをかければ出来上がり！

鶏むね肉には筋肉をつくるために必要不可欠なたんぱく質が豊富に含まれています。脂質含有量も少なく、ダイエットに最適です。鶏むね肉はパサパサしたイメージがあるかもしれませんが、今回のメニューでは片栗粉をまぶす、弱火でじっくり加熱する、以上の2つのポイントにより、じっくり美味しく仕上がります。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！  
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

