

★パサパサしない！鶏むね肉料理♪

★鶏むね肉ときゅうりの塩麴炒め



材料 4人分

- 鶏もも肉(皮無) ~ 400g ⇒一口大に削ぎ切り
- ★にんにくチューブ ~ 小さじ1/2
- ★塩麴 ~ 大さじ1
- ★酒 ~ 大さじ1
- ★こしょう ~ 少々
- ★ごま油 ~ 大さじ1/2
- きゅうり ~ 2本(200g) ⇒縦半分に切り5mm幅の斜め切り
- 玉ねぎ ~ 1玉(200g) ⇒半分に切り繊維に沿って1cm幅に
- ★鶏がらスープの素 ~ 小さじ1



作り方

- ① ポリ袋に、切った鶏むね肉と★の調味料を入れてよく揉み、20分程置いておく
- ② フライパンにごま油を入れて弱めの中火にし、①を入れて蓋をしながら両面をさっと焼く(強火だと肉が硬くなります！)
- ③ 玉ねぎを加えて火が通るまで炒め、きゅうり・鶏がらスープの素を入れてさっと炒める(きゅうりを炒める時は短めに！)

【1人分の栄養価】

塩麴は肉を柔らかくしてうまみを引き立たせ、減塩にもなります♪

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
173	20.7	3.5	27	1.4	0.7	1.3

【～鶏むね肉がパサパサしない調理法～】

- その①「弱めの火力・蓋をしながら両面をゆっくり焼くべし!」
- その②「鶏むね肉・調味料・片栗粉を混ぜて下味をつけてから焼くべし!」
- その③「焼いた鶏むね肉はいったん別皿に出し、他の具材の調理後、最後に戻し入れてさっと炒めるべし!」

ほかにも、鶏むね肉に少量の砂糖・酒・塩を揉み込んで20分程置いてから焼く、塩麴に漬けて置いてから焼くとパサつきが抑えられます◎ぜひお試しください☆彡