

～低脂肪肉をしっとりジューシー肉に変身させるレシピをご紹介します～

《鶏胸肉のさっぱり煮》

(材料2人分)

- ・鶏胸肉 1枚(200g)
- ・片栗粉 適量
- ・トマト 中1個(180g)
- ・玉ねぎ 1/2個(100g)
- ・いんげん 80g
- ・だし 1カップ
- ・酒、醤油、みりん 各大さじ1.5

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、片栗粉をかるくまぶす。トマトは8等分の串切りにし、玉ねぎは1cmのくし切りにする。
- ② 鍋にだしと調味料をすべて入れ、沸いたら玉ねぎ、いんげんの順に茹でる。
- ③ 鶏肉をくぐらせる。
- ④ 火が通ったらトマトをさっと茹で、完成。

各栄養素1人分当たり

【 214.5kcal たんぱく質 26.3g 脂質 2.1g カルシウム 86mg 塩分 g 】

《レンジで簡単！レモン香る牛肉巻き》

(材料2人分)

- ・牛薄切り肉(赤身) 200g
- ・えのき 1パック
- ・水菜 3株
- ・赤ピーマン 1個
- ◎オリーブオイル 大さじ1
- ◎レモン汁 大さじ1
- ◎醤油 小さじ2

- ① えのきだけは根元をきり落とし小房にわけける。水菜は4cmの長さに、赤ピーマンは縦に薄切りにする。
- ② 牛薄切り肉に①を均等に並べ、ふんわり巻いていく。
- ③ レンジで5分加熱する。
- ④ 加熱したら、◎を混ぜてかけ、完成。

各栄養素1人分当たり

【 286.5kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.4g カルシウム 28mg 塩分 0.8g 】