

ジューシー!

## 鶏むね肉のソテーと夏野菜たっぷりラタトゥイユ



栄養成分(1人前)

エネルギー 340kcal  
たんぱく質 24g  
脂質 23g  
炭水化物 11.3g  
塩分相当量 2.2g



### ●材料/2人前

#### 《鶏むね肉のソテー》

鶏むね肉 1枚(200g)  
オリーブオイル 大さじ1

#### 《ラタトゥイユ》

なす 1本  
ズッキーニ ½本  
玉ねぎ ½個  
パプリカ ½個  
トマト缶 150g  
塩 小さじ1  
オリーブオイル 大さじ1  
コンソメ 1個  
チューブのにんにく 2cm程度

粉チーズ/タバスコ  
/黒こしょう 適量

アレンジ♪

\*作り置きしておけば、パスタやリゾット、スープなどに応用できます。

### ●作り方

- ① 鶏むね肉を、下記の要領で下味をつけて、弱火でゆっくり焼く。
- ② 野菜を2cm角に切り、耐熱性容器に調味料を入れて電子レンジ(600W)で10分加熱。



トマト缶以外の  
野菜は合わせて300g程度

- ③ ①②を盛り付けて、鶏肉に黒こしょう、粉チーズとタバスコをお好みでかける。

教えて!管理栄養士さ〜ん♪

### ◆鶏むね肉をジューシーに仕上げるコツ!



「鶏むね肉はかたくてパサパサしておいしいんだよね〜」

#### ① 下味の調味料をしっかりとみこむ

- \* 鶏むね肉全体にフォークで穴をあける。\*むね肉1枚 50ヶ所以上
- \* 密閉袋に、砂糖・塩:各小さじ1 水:大さじ2と鶏むね肉1枚を入れてよくもみこむ。  
厚みのあるところは包丁や綿棒などでたたいて、厚みを均等にする。
- \* 平らにして冷蔵庫で20分以上おく

#### ② 弱火でゆっくり焼く

- \* 弱火でゆっくり10分程度加熱。きれいな焼きめがいたら、裏返す。  
5分程度弱火で加熱し、裏面もきれいな焼きめがいたら、火を止めてふたをして、余熱で火を通す。

リーズナブルな鶏むね肉は家計の強い味方。たんぱく質が豊富で低エネルギーなのでダイエット中の方におすすめの食材です。

