

管理栄養士のお手軽レシピノート



★ 冷蔵庫にあると便利！

鶏胸肉で簡単常備菜

鶏むねレシピ
常備菜レシピ
節約レシピ

★鶏むね肉の簡単レンジ蒸し

<材料> 作りやすい分量

- ・ 鶏むね肉 1枚
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ 酢 大さじ1



<<作り方>>

①鶏むね肉を耐熱のポリ袋（もしくは大き目に切ったラップ）にいれ、砂糖、しょうゆ、酢を加えて口を閉じる。



（ ポリ袋調理の場合 ）



（ ラップ調理の場合 ）

※下に敷いてから包み、さらに上からふんわり包む

②耐熱のお皿にのせ、600Wの電子レンジで6~8分加熱する。

テーブルが回転しないタイプの電子レンジの場合は、3分加熱後、左右を入れ替える。

肉の表面にすべて火が通り、白っぽくなっていたら、そのまましばらく常温で置いておく。



③あら熱がとれたらポリ袋から取り出し、食べやすい大きさに切り分ける。



《保存方法》

- ・冷蔵庫保管で3日程度食べられます。
- ・煮汁ごとジップ付き保存袋に入れ、冷凍保存もできます。(保管期間2週間程度)
使うときはしっかり加熱してから使用してください。(電子レンジで温める、炒める等)

★アレンジレシピ集



↑サラダに乗せてバランスUP!



↑ねぎとラー油でおつまみに。



↑野菜と炒めても◎



↑ラーメンの具に。

～管理栄養士のあとかき～

今回は、フードバンクたまむらから提供いただいた鶏むね肉を使って、簡単に作れる常備菜を作りました。

鶏むね肉は高たんぱく低脂質で、ダイエット中の方や、スポーツをしている方にもとてもおすすめの食品です。

たんぱく質は、筋肉だけでなく、免疫を担う、免疫細胞や骨、血液成分などにも含まれており、毎食しっかりとってほしい栄養素です。

常備菜として、冷蔵庫にあると、時間がないときも手軽に食べられて便利ですね。

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

