



運動の秋! たんぱく質レシピ



1人分
エネルギー
257 kcal

1人分
食塩相当量
1.3g

1人分
たんぱく質
11.8g

※写真はイメージです

塩麴と舞茸で鶏ささみがしっとり♪

鶏ささみと 舞茸の塩麴炊き込みご飯

鶏ささみに塩麴を揉みこむことで、麹菌に含まれる酵素「プロテアーゼ」が鶏肉のたんぱく質を分解し、お肉が柔らかく仕上がります。
また、分解によってうま味成分であるアミノ酸が増加し、風味もよくなります。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(3人分)

米	1合	A	醤油	小さじ1
鶏ささみ	2本(120g)		ごま油	小さじ1/2
舞茸	80g		小ねぎ	10g
塩麴	大さじ1と1/2			
人参	1/4本(50g)			
れんこん	50g			

- 1 米は洗い、30分ほど浸水させたらザルにあげ、水気を切ります。
- 2 鶏ささみは筋を取って一口大のそぎ切りにし、舞茸は手でほぐします。
ボウルに入れ、塩麴を加えたら全体を混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で30分ほど寝かせます。
- 3 人参とれんこんは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにします。
- 4 炊飯器に1の米と1合の線まで水(分量外)を入れ、Aを加えて軽く混ぜ合わせます。
- 5 4に3を入れ、その上に2を全体にのせて通常モードで炊飯します。
- 6 炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り、小ねぎをちらします。

ココがPOINT!

れんこんが大きい場合は、いちょう切りのさらに半分のサイズに切ると食やすくになります。