



運動の秋! たんぱく質レシピ



1人分
エネルギー
335 kcal

1人分
食塩相当量
1.5g

1人分
たんぱく質
25.6g

※写真はイメージです

鶏むね肉がふっくら仕上がる!

鶏むね肉と パイナップルのチャーシュー

パイナップルと鶏肉と一緒に調理すると食感が柔らかく食べやすくなるだけではなく、パイナップルに含まれる酵素のプロメラインは、たんぱく質の消化も促進し、胃腸にも優しい効果があります。

※日本食品標準成分表 2021年版(18訂)の栄養成分値を参考

材料(4人分)

パイナップル	200g	鶏むね肉	小2枚(500g)
オイスターソース	大さじ2	長ねぎの青い部分	30g
酒	大さじ2	かいわれ大根	1パック
おろしにんにく	大さじ1弱	(お好みで)	
おろし生姜	大さじ1弱	マヨネーズ	適量

- パイナップルを1cm角に切り、フライパンにAと共に入れて混ぜます。
その中に鶏むね肉を入れて調味料を絡め、10分ほど漬け込みます。
- 1の鶏肉の上に長ねぎの青い部分をのせて中火にかけ、煮立てきたらアルミホイルをかぶせ、蓋をして弱火で5分ほど煮ます。
- 鶏肉をひっくり返し、さらに4分ほど煮ます。
火を止めて4分ほど放置し、肉の粗熱がとれたら取り出して長ねぎを除き、タレの残ったフライパンを中火にかけ、とろみがつくまで煮詰めます。
- 3鶏肉を食べやすい大きさに切って皿に盛り、3のタレをかけ、根元を切り落としたかいわれ大根とお好みでマヨネーズを添えます。

ココがPOINT!

むね肉は厚い部分をひらくと火の通りが均一になります。
また、パイナップルを使用することでむね肉でも柔らかくしっとり仕上がります。