



ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

からだに  
やさしく美味しい!

# シニア向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士  
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
141 kcal

1人分  
食塩相当量  
0.9g

1人分  
たんぱく質  
18.6g

鶏むね肉の生地で、たっぷりたんぱく質が摂れる

## 鶏むね肉のトマトピザ

鶏むね肉は脂質が少なく、たんぱく質の多い食材です。たんぱく質は免疫力の維持や、筋肉や骨の材料となるため毎日欠かさず摂りたい栄養素です。また、高血圧の原因となるナトリウムを排出するカリウムも豊富です。今回のピザは、お好みでカレー味やジェノベーゼ味にもアレンジできます。

※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)

鶏むね肉……1枚(皮なしで250g)	A	[ トマトケチャップ… 大さじ2 おろしにんにく… 小さじ1/2
トマト……………1/2個		
ピーマン……………1/2個	ピザ用チーズ…………… 30g	
塩…………… 少々	パセリ…………… 少々	
こしょう…………… 少々		

- 1 オープンを250℃で予熱しておきます。
- 2 トマトは1cm幅の半月切り、ピーマンは種を取って薄めの輪切りにします。
- 3 鶏むね肉は皮を取り、身の厚い部分に斜めに包丁を入れて開きます。全体をフォークで刺し、麺棒で叩いて1cmほどの薄さにします。
- 4 クッキングシートに3を置き、塩、こしょうをしてAを塗ります。2をのせ、その上にチーズをかけます。
- 5 4をオーブンで15分ほど焼き色ががつくまで焼きます。最後に刻んだパセリを散らします。

### ココがPOINT!

鶏むね肉を薄くのばすことで、火が通りやすくなります。