



今月の食材・レシピ

低脂質でヘルシー「鶏肉」

成分

良質なたんぱく質を多く含む！！
ささみや皮なしのむね肉は牛肉や豚肉よりも低脂質で良質なたんぱく質を多く含み、ビタミンAやB₂、B₆も含まれます。また鶏肉の中ではもも肉に鉄が最も多く、皮にはコラーゲンが豊富です。

作用

皮膚や粘膜、髪健康維持に期待！！
ビタミンAが皮膚や粘膜を正常に保ち、目の健康維持に作用します。ビタミンB₂、B₆はたんぱく質の代謝を促し、皮膚や髪健康に役立ちます。また、鉄は貧血予防に働きます。

食べ方

低カロリーにするには皮を取り除いて調理！！
ささみやむね肉は低脂質で淡泊な味わい。もも肉はほかの部位に比べると筋肉質でコクとうまみがあります。カロリーやコレステロールが気になる場合は、ささみやむね肉、皮なしのもも肉を選びましょう。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



鶏肉のトマトクリーム煮

エネルギー:255kcal たんぱく質:14.9g
脂質:15.1g 塩分:1.2g



【材料】 4人分

- ・鶏もも肉:1枚(300g前後)
- ・たまねぎ:1/2個
- ・じゃがいも:2個
- ・オリーブ油:大さじ1
- ・トマト缶:1缶
- ・コンソメ:小さじ2
- ・塩コショウ:適量
- ・牛乳または生クリーム:80ml
- ・粉チーズ:お好み
- ・乾燥パセリ:お好み

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
 - ②たまねぎはスライス、じゃがいもは一口大に切る。
 - ③鍋にオリーブ油を熱し、鶏もも肉・たまねぎ・じゃがいもを加え、炒める。
 - ④鶏肉に焼き色がついたら、トマト缶・コンソメを加え、蓋をして弱めの中火で15-20分程度煮込む。
 - ⑤全体に火が通ったら、牛乳または生クリームを加え、塩コショウで味を整える。
 - ⑥お皿に盛り付け、粉チーズと乾燥パセリをお好みでふる。
- ※マッシュルーム、しめじ、人参などお好みの具材を追加してもおいしいですよ～♪



- ・鶏もも肉:コクのある味わい。から揚げ、カレー、チキンソテーなど
- ・鶏むね肉:淡泊な味わい。蒸し物やサラダなど。片栗粉や小麦粉をつけるとパサつきが軽減します。