

料理は愛♥～おいしく・楽しく・バランスよく～

今月の一品 「キュウリと鶏肉のピリ辛あえ」

鶏肉のピリ辛味がご飯に合うのはもちろん、キュウリをたくさん食べられるレシピです。辛いものが苦手な人は調味料の量を調整したり、モヤシをプラスしたりと自分流にアレンジすることができます。鶏肉に含まれている主なたんぱく質は疲労を回復させる効果もあるため、夏バテ防止にも効果的です。



材料2人分

赤唐辛子	1/2本	
A	水	15g
	鶏がらスープの素	1g
	しょうゆ	18g
	豆板醤	3g
	ニンニク(チューブタイプ)	2g
キュウリ	120g	
鶏もも肉	170g	

作り方

- ① 赤唐辛子の種を抜いて、小口切りにする。
- ② ①とAを混ぜ合わせる。
- ③ キュウリは千切りにし、氷水に5～6分程浸し、パリッとさせる。
- ④ ③の水気を切り、皿一面に敷く。
- ⑤ 鶏肉の身に1cm幅の切れ目を入れる。
- ⑥ フライパンを熱し、中火で⑤の皮目を下にして焼く。焼き目がついたら裏返してふたをし、さらに火が通るまで焼く。
- ⑦ ⑥の鶏肉を食べやすい大きさに切り、②とからめる。
- ⑧ ④に⑦をのせ、残ったたれを回しかける。

※食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。

1人分の栄養価

エネルギー
233kcal

たんぱく質
16.1g

脂質
16.1g

塩分
1.9g

ポイント

キュウリを氷水でパリッとさせるのがコツです。