

食材別!

鶏むね肉

つくりおき

つくりおき

はちみつしょうが焼き

材料 (5人分)
鶏むね肉…2枚 (540g)
おからパウダー…大さじ1
味噌…大さじ1/2
塩…小さじ1/2
小ねぎ…適量

A
おろししょうが…2かけ分
しょうゆ…はちみつ
…各大さじ1
みりん…大さじ1/2

POINT
しょうがの「ジンゲロン」で脂肪燃焼と「ジンゲロール」で体温UP

コチュジャンの甘辛味がクセになる韓国風 ヤンニョムチキン

材料 (5人分)
鶏むね肉…2枚 (540g)
おからパウダー…大さじ1
ごま油…大さじ1
いりごま…大さじ1/2
塩…小さじ1/4
こしょう…少々

A
ごま油…大さじ2

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り、塩をふっておからパウダーをまぶす。小ねぎは小口切りにする。
2 フライパンに米油を熱して鶏肉を入れ、弱めの中火で9〜9分ほど両面をしっかりと焼く。
Aを加えて全焼にからめる。
3 器に盛って小ねぎを散らす。

作り方
1 鶏肉をひと口大に切り、塩、こしょうをふっておからパウダーをまぶす。

A
ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

ごま油…大さじ2

4品ずつ紹介で圧倒的に使いやすい

スピード10分

鶏肉の皮つきレモン炒め

材料 (2人分)
鶏むね肉…小1枚 (220g)
長ねぎ…1本
しめじ…小1袋 (100g)
レモン…1/2個
オリーブオイル…大さじ1/2

A
鶏がらスープの素、おろしんにく、みりん…各小さじ1
塩…小さじ1/2
こしょう…少々

POINT
レモンの酸味を生かして食欲の原因になる脂肪を分解

サッと作れる蒸し鶏は塩昆布とねぎが味の決め手 鶏肉と野菜のレンジ蒸し

材料 (2人分)
鶏むね肉…小1枚 (220g)
塩…小さじ1/2
酒…小さじ1

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方
1 鶏肉はひと口大に切り塩と酒をまぶす。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さに切る。

作り方は3ステップで楽ちん

『ずばらやせ! 瞬食ダイエット つくりおき&スピード10分おかず152』 著・松田リエ/定価1595円(税込) 主婦と生活社