

食材別!

4品 ずっ紹介で 圧倒的に使いやすい

鶏むね肉



つくりおき

淡白な胸肉はしょうが&ハチミツで満足感アップ
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
 米油…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

- 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8〜9分ほど両面をしっかりと焼く。
Aを加えて全体にからめる。
 - 3 器に盛って小ねぎを散らす。

POINT

しょうがの「ジンゲロン」で脂肪燃焼&「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

- 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 コチュジャン…大さじ2

スピード10分

レモンは皮付きのまま加えて香りをキープ
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

- 作り方**
- 1 鶏肉はひと口大のそぎ切り、長ねぎは1cm程度のななめ切り、レモンは輪切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。
 - 2 食品用ポリ袋に1とAを入れて軽くもみこむ。
 - 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、2をすべて加えて弱めの中火で8分ほど炒める。

A 鶏からスープの素、おろしにんにく、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むくみの原因になる塩分量をダウン

サッと作れる蒸し煮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もみ込む。キャベツはひと口大、小松菜は4cmほどの長さ



1人分
 糖質4.0g
 たんぱく質22.8g



スピード10分

作り方は3ステップで楽ちん

つくりおき

1人分
 冷蔵3~4日
 冷凍1か月
 糖質4.1g
 たんぱく質21.4g