

Spicy Teriyaki Chicken

°Fellow Food Health Care



Mai
2017

5月号

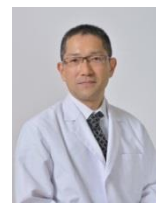
糖質が気になる方へ！低糖質レシピ スパイシー照り焼きチキン

1人前の糖質量1.4g！カレースパイスの旨辛チキン！

作成時間.....15分
カロリー.....791kcal
塩分.....2g
糖質.....2.8g

■ 材料 2人前

鶏モモ肉.....1枚
糖質ゼロ酒.....大さじ1
塩.....少々
黒胡椒.....少々
カレー粉.....小さじ1
♡ラカントS液体.....大さじ2
♡減塩醤油.....大さじ2
♡糖質ゼロ酒.....大さじ2
オリーブオイル.....小さじ1



カレーの風味が効いてて美味しい！
甘辛で美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科部長
木下 順久 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

■ 作り方

- 1 鶏モモ肉の厚い部分に浅く包丁を入れ開き全体の厚さを均一にし、塩・胡椒・酒・カレー粉をまぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイルを引き“1”の鶏肉を皮面から焼く。
弱火～中火でじっくり焼き、皮がパリッと
なるよう、焼き色が付くまでしっかり焼く。
裏面も焼き火を通す。
- 3 ボウルに♡の調味料を混ぜ合わせ
“2”に加え強火で煮絡め、照りを付ける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

鶏モモ肉の肉質はやや固め、皮には脂肪が多く肉の部分には多くの鉄分を含んでいます。脂肪は主に皮の部分に多いので、皮を取り除けば脂肪の摂取量を減らす事が出来ますが鶏の脂肪には、血中コレステロールを抑える不飽和脂肪酸が多く血栓を予防する効果が期待できます。生活習慣病の原因とされる肉類の脂質は一方で細胞膜を形成し体の発育や生命の維持に働くなど適量の摂取は欠かせません。抗酸化力のビタミンEと一緒にとるのもおすすめです。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

鶏肉をパリッとジュシーに焼くコツは、皮面から低温でじっくり焼き、きつね色より濃い焼き色になるまでしっかり焼く、この時点で7割火を通します。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐



鈴木孝彦院長 オススメ！

・SARAYA ラカントS
豊橋・名古屋・岐阜
各ハートセンター
喫茶・売店にて発売中

カロリー・糖質ゼロの自然派甘味料

砂糖と同じ甘さでそのまま使えて便利です！