

## Bang Bang Chicken

Fellow Food Health Care



Guillet  
2017

## 糖質が気になる方へ！低糖質レシピ 棒棒鶏

蒸し鶏に練り胡麻のコクと豆板醤で辛さをプラス！

作成時間……………15分  
カロリー……………474kcal  
塩分……………2.5g  
糖質……………9.6g

## ■ 材料 2人前

鶏もも肉……………160g  
きゅうり……………80g  
白ねぎ……………10g  
棒棒鶏ソース……………62g  
糖質ゼロ酒……………小さじ2  
塩……………少々  
黒胡椒……………少々

## ■ 棒棒鶏ソースの材料（出来上がり量62g）

減塩醤油……………大さじ1  
ラカントS液体……………小さじ2  
リンゴ酢……………小さじ2  
おろし生姜……………小さじ1  
練り胡麻……………大さじ1  
豆板醤……………小さじ1/2

## ■ 作り方

- 1 鶏肉の厚い部分を切り開いて均等の厚さにし、酒・塩・胡椒を振る。
- 2 600wのレンジで約4分加熱し、粗熱が取れるまでそのまま置いておく。
- 3 ボウルにソースの材料を入れて混ぜておく。
- 4 きゅうりを千切りにし、白ねぎはみじん切り、蒸した鶏肉は棒状に切る。
- 5 器にきゅうり、鶏肉の順に盛り付け白ねぎをのせてソースをかける。

## ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

鶏もも肉には、脂肪が多く含まれている為カロリーが高い部位となりますが、皮を取り除くことでカロリーを約半分に抑えることができます。また、胸肉と比較すると、タンパク質の量はやや少なめになりますが、もも肉にはビタミンB6やビタミンB12が多く含まれています。ビタミンB6は特にタンパク質を体内でエネルギーに変えるのに役立ち、ビタミンB12は、赤血球中のヘモグロビンの生成を助けてくれます。

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

あらかじめフォーク等で皮に穴をあけ筋を切っておくことで縮みを防ぐことができ、味の染み込みもよくなります。胸肉でも美味しく出来ます。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐



胡麻の味が濃厚で美味しい！  
もう少し辛くても美味しそう！

豊橋ハートセンター 循環器内科  
横井 雅史 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/>



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！

## Bang Bang Chicken

Fellow Food Health Care



Guillet  
2017

## 糖質が気になる方へ！低糖質レシピ

### 棒棒鶏

蒸し鶏に練り胡麻のコクと豆板醤で辛さをプラス！

作成時間.....15分  
 カロリー.....474kcal  
 塩分.....2.5g  
 糖質.....9.6g

## ■ 材料 2人前

鶏もも肉.....160g  
 きゅうり.....80g  
 白ねぎ.....10g  
 棒棒鶏ソース.....62g  
 糖質ゼロ酒.....小さじ2  
 塩.....少々  
 黒胡椒.....少々

## ■ 棒棒鶏ソースの材料（出来上がり量62g）

減塩醤油.....大さじ1  
 ラカントS液体.....小さじ2  
 リンゴ酢.....小さじ2  
 おろし生姜.....小さじ1  
 練り胡麻.....大さじ1  
 豆板醤.....小さじ1/2

## ■ 作り方

- 1 鶏肉の厚い部分を切り開いて均等の厚さにし、酒・塩・胡椒を振る。
- 2 600wのレンジで約4分加熱し、粗熱が取れるまでそのまま置いておく。
- 3 ボウルにソースの材料を入れて混ぜておく。
- 4 きゅうりを千切りにし、白ねぎはみじん切り、蒸した鶏肉は棒状に切る。
- 5 器にきゅうり、鶏肉の順に盛り付け白ねぎをのせてソースをかける。

## ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

鶏もも肉には、脂肪が多く含まれている為カロリーが高い部位となりますが、皮を取り除くことでカロリーを約半分に抑えることができます。また、胸肉と比較すると、タンパク質の量はやや少なめになりますが、もも肉にはビタミンB6やビタミンB12が多く含まれています。ビタミンB6は特にタンパク質を体内でエネルギーに変えるのに役立ち、ビタミンB12は、赤血球中のヘモグロビンの生成を助けてくれます。

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

あらかじめフォーク等で皮に穴をあけ筋を切っておくことで縮みを防ぐことができ、味の染み込みもよくなります。胸肉でも美味しく出来ます。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐



胡麻の味が濃厚で美味しい！  
もう少し辛くても美味しそう！

豊橋ハートセンター 循環器内科  
横井 雅史 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/>



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！