

Chicken Grilled With Shichimi

*Fellow Food Health Care



2018
Janvier

糖質が気になる方へ！低糖質レシピ 鶏モモ肉の七味焼き

七味と生姜の香りが食欲をそそる！！

作成時間.....10分
 カロリー.....733kcal
 塩分.....1.6g
 糖質.....2.3g

■ 材料 2人前

鶏モモ肉.....300g
 塩.....少々
 胡椒.....少々
 七味.....少々
 胡麻油.....小さじ1
 ♡減塩醤油.....小さじ1
 ♡マヨネーズ.....大さじ2
 ♡おろし生姜.....小さじ2

■ 作り方

- 1 鶏モモ肉に塩・胡椒・七味で下味を付ける。
- 2 フライパンに胡麻油をひき鶏肉を皮面から焼く。
こんがり焼き色がついたら裏返し、火を通す。
- 3 ボウルに♡の調味料を入れて混ぜておく。
- 4 “2”の鶏肉に火が通ったら♡の調味料を加えて炒めながらソースを絡め
ひと煮立ちしたら火を止める。
- 5 鶏肉をお好みの大きさにカットし
器に盛り付けて、七味を振りかける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

鶏モモ肉は付け根までを含む肉で、肉質はやや固めであり、皮つきの場合は脂肪が多くなります。部位の中でも最も多くの鉄分を含んでおり、若鶏よりも運動期間の長い成長した鶏に多いようです。鉄分はビタミンCや酢などの酸味を加えることで吸収が良くなり、胃腸の働きを助けてくれます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



とても美味しい！
七味の香りと
生姜の味が
良く合ってる

豊橋ハートセンター 循環器内科
鯨 和人 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

冷たいフライパンに油をひき鶏肉を入れて焼きましょう。ゆっくり火を通すと柔らかくジューシーに仕上がります。
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

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/>

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！