

Of Chicken Breast Meat Twice Cooked Pork

*Fellow Food Health Care



2018
Octobre

糖質が気になる方へ！低糖質レシピ

鶏胸肉の回鍋肉

やわらかくてしっとりな鶏肉で回鍋肉！

作成時間.....20分
 カロリー.....1215kcal
 塩分.....7.5g
 糖質.....27.9g

■ 材料 2人前

鶏胸肉.....300g
 キャベツ.....3枚
 ピーマン.....2個
 にんにく.....1/2片

◎肉の下味

糖質ゼロ酒...大さじ2 オリーブオイル...大さじ1
 おろし生姜...小さじ1/4 片栗粉.....大さじ1
 おろしにんにく...小さじ1/4 塩.....少々

◎味噌ダレ

赤味噌.....大さじ2 減塩醤油.....小さじ2
 ラカントS液体...大さじ3 鶏がらスープの素...小さじ1
 すり胡麻.....大さじ2 オリーブオイル.....大さじ2

■ 作り方

- 1 鶏胸肉をそぎ切りにしてボウルに入れる。
下味の調味料を加えて揉み込む。
- 2 味噌ダレの調味料をボウルに入れ混ぜておく。
- 3 キャベツとピーマンを一口大に切る。
にんにくはみじん切りにする。
フライパンに大さじ1杯の油をひき
野菜を炒め、一旦取り出しておく。
- 4 再びフライパンにオリーブオイルを
大さじ1杯ひき、鶏肉を炒める。
火が通ったら、にんにくを加え、香りが
出てきたら、味噌ダレと野菜を加え炒める。
- 5 器に盛り付ける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

鶏むね肉は低カロリー・低脂肪・高タンパクのため、美活にピッタリの食材です。その中でも最近注目されているのが「イミダペプチド」。イミダペプチドは鶏むね肉に多く含まれ、疲労回復や運動能力のアップを助けるアミノ酸です。

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

鶏肉と野菜をそれぞれ炒めることで「油通し」をします。お肉はふつから、野菜は旨味を引き出し、最後はサッとタレを絡ませると美味しい回鍋肉が出来ます。

株式会社フェロー 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！



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
志村 徹郎 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/>