



# 鶏肉を使用した フレイル予防のレシピ

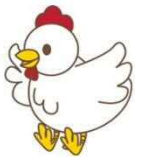
## ★鶏むね肉の特徴

体を作る材料になるたん白質や、免疫力を高めがんの予防にも働くビタミンAが豊富です。豚肉や牛肉に比べてエネルギーが低く、脂質には不飽和脂肪酸が多いため、血液をサラサラにして悪玉コレステロールを減らしてくれます。いたみやすいので鮮度の良い物を選ぶようにしましょう！

## ★手間を省き簡単！ 鶏むねパン粉焼き



1人分	たん白質	
	23.8g	
エネルギー	塩分	
349kcal	1.3g	



### ◇鶏むねパン粉焼き 作りやすい分量 (3人分の目安)

- 鶏むね肉・・・・・・・・・・1枚
- (下味)
  - 酒・・・・・・・・・・大さじ1
  - ケチャップ・・・・・・・・大さじ1
  - ウスターソース・・大さじ1
- (なければとんかつソースでもOK)
- パン粉・・・・・・・・・・1カップ (200ml)
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ4

パサつきやすいむね肉ですが、下味をつける事でやわらかくなります。他に酢、マヨネーズでもやわらかくなります。



### ◇作り方

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りにする。(10切れ程に)
- ② 切った鶏むね肉をバットに入れ、酒、ケチャップ、ウスターソースで下味をつけておく。
- ③ ②の中にパン粉を振り入れ1枚ずつまぶしていく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、鶏むねを入れ両面こんがりするまで揚げ焼きにする。



下味がついているのでそのままでも召し上がれるので、減塩にもなります

衣付けに卵、小麦を省いた事で洗い物も減り工程も楽に！

## ★付け合わせに 焼きブロッコリー



### ◇焼きブロッコリー

- 作りやすい分量
- ブロッコリー・・・・・・・・1株
- オリーブ油・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・ひとつかみ

### ◇作り方

- ① ブロッコリーは水でよく洗い小房に分けて切る。(火が通りやすいように薄く切る)
- ② フライパンにブロッコリーを並べてから、オリーブオイルをかけ火にかける。
- ③ 上下返しながらか焼き色がつくまで中火～弱火で、ゆっくり焼き塩を振りかける。

👉 ブロッコリーは一般的には茹でる事が多いですが、茹ですすぎると栄養素の損失があり、焼く事によってカルシウム、鉄、ビタミンの栄養素がアップします。