



美味監修
恵庭市役所介護福祉課
管理栄養士 金田 亜希子

気分は三つ星レストラン

簡単鶏むねパン粉焼き



鶏むね肉は、体を作る材料になるたんぱく質や、免疫力を高めがん予防にも働くビタミンAが豊富！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ます。いたみやすいので鮮度の良いものを選びましょう！

【1人分】
たんぱく質:23.8g
エネルギー:349kcal
塩分:1.3g



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

鶏むね肉は、下味をつけるとやわらかくなります。

下味がついているのでそのままでも召し上がれ、減塩になります。

衣付けに卵・小麦を省くことで、洗い物が減り、工程も楽になります。

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。フライパンにサラダ油を入れ、鶏むねを両面がこんがりするまで揚げ焼きにする。

付け合わせに！

焼きブロッコリー



作りやすい分量
(3人分)

ブロッコリー…1株
オリーブ油…大さじ1
塩……………ひとつまみ

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 上下返ししながら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、焼くことでカルシウム・鉄・ビタミンの栄養素がアップします。

- 「フレイル」とは、加齢により体や心が弱った状態のこと。
- フレイル予防には、筋肉の合成に必要なたんぱく質が不可欠。また、野菜にはたんぱく質の吸収を助ける働きがあります。

このコーナーでは、たんぱく質と野菜の2つを意識したフレイル予防レシピをご紹介します。

恵庭市役所介護福祉課 ☎ 0123-33-3131 (内線1209)