

## 手軽に野菜とたんぱく質が摂れる 『揚げない鶏肉の南蛮漬けサラダ』



※1人分盛り付け写真

### <栄養価> (1人分)

■ エネルギー	264kcal
■ たんぱく質	29.2g
■ 脂質	10.3g
■ 炭水化物	17.3g
■ 食物繊維	3.6g
■ 塩分	2.1g
■ 野菜の摂取量	140g

(日本食品標準成分表8訂)

### <材料> (3人分)

#### (鶏肉の南蛮漬け)

■ 鶏むね肉 (皮無し)	330g (1枚)
■ 塩コショウ	少々
■ 片栗粉	18g (大さじ2)
■ たまねぎ	180g (1個)
■ にんじん	60g (1/3個)
■ 炒め油	24g (大さじ2)
■ ポン酢しょうゆ	72g (大さじ4)

#### (サラダ)

■ 水菜	90g
■ ブロッコリー	60g
■ サニーレタス	30g

### <作り方>

- ① 鶏むね肉を食べやすい大きさにそぎ切りし、塩コショウで下味をつけて片栗粉をまぶす。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。
- ③ 熱したフライパンに炒め油を入れ、①を中火で焼く。
- ④ 両面に焼き目がついたら、たまねぎ、にんじんを加えて、さらに3分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ ポン酢しょうゆを加えて、強火で1分ほど加熱し、火を止める。
- ⑥ お皿に鶏肉の南蛮漬けとサラダを盛り付ける。

## ★ レシピのポイント・アレンジ ★

- ・たんぱく質が豊富なので、育ち盛りの子どもにもお勧めです。
- ・サラダの準備が面倒な方は市販のカットサラダで代用するのもおすすめです。
- ・ドレッシングをかけずに南蛮漬けのタレでサラダを食べることで、脂質や塩分の摂取量を抑えることができます。
- ・鶏むね肉に含まれる「イミダゾールペプチド」は疲労回復があることに加え、記憶機能の改善にもいい影響を与えることが分かってきました。

(参考：独立行政法人農畜産業振興機構)

[https://www.alic.go.jp/joho-c/joho05\\_002933.html](https://www.alic.go.jp/joho-c/joho05_002933.html)



監修 公益社団法人香川県栄養士会  
管理栄養士 岩木博久

