

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

(広報いが市 令和2年7月号掲載)

鶏肉のハニーレモン マスタード焼き



疲れを次の日に持ち越さない 疲労回復メニュー



鶏もも肉に多く含まれるビタミンB群には代謝に必要な酵素を助ける働きがあり、体に必要なエネルギーを効率よく生産します。またレモンに含まれるクエン酸は疲労の原因として蓄積する乳酸を分解し、エネルギーに変える働きがあります。疲労回復に適した食材を用い、暑さに負けない体作りをしましょう。

果物 鶏肉のハニーレモンマスタード焼き



ごはん トマトのカップサラダ 南瓜の冷製スープ

材料 (2人分)

鶏もも肉	200g
塩こしょう	少々
油	小さじ1
粒マスタード	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
はちみつ	小さじ1
レモン	30g

1. 鶏肉に塩こしょうをまぶし、下味をつけておく。
2. フライパンに油を熱し、鶏肉の両面を焼く。
3. 火が通ったら余分な油をふき取り、粒マスタード・しょうゆ・はちみつを混ぜ合わせて入れ、鶏肉を返しながらか中火で煮からめる。
4. 鶏肉を食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
5. レモンを添え、食べる前に鶏肉の上に絞る。

●栄養量 (1人前) : 熱量 329kcal、塩分 1.2g
1日あたりの塩分摂取目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。生活習慣病予防のため、塩分摂取を控えましょう。

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。