

## 免疫力アップレシピ

### スパイシーチキンのヨーグルトソース

ヨーグルトの発酵食品は善玉菌を増やし、良質なたんぱく質を含む鶏むね肉には免疫細胞を活性化する働きがあります。

#### <主な材料・4人分>

鶏むね肉	2枚	A
塩	小さじ 1/2	
クミン	小さじ 1/2	
オレガノ	小さじ 1/3	
タイム	小さじ 1/3	
ブラックペッパー	適量	
チリペッパー	お好み	
サラダ油	小さじ 1	B
プレーンヨーグルト	100g	
マスタード	小さじ 2	
にんにく (すりおろし)	小さじ 1/2	
塩	小さじ 1/3	
ピンクペッパー	適量	
ドライパセリ	適量	
お好みのサラダ		



#### <作り方>

- ① Bの材料のヨーグルトをコーヒーフィルターなどに入れ、一晩おいて水気をきる。Bの他の材料を合わせて、ホイッパーで混ぜ合わせる。
- ② 鶏むね肉は身の厚い部分をフォークで刺し、Aをまぶし、1時間おき、しみこませる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏むね肉の皮を下にして置き、中まで火が通り、両面に焼き色がつくまで焼く。焼いたら取り出し、薄切りにする。
- ④ 器にお好みのサラダをのせ、③を盛り付け、①のヨーグルトソースをかけ、ピンクペッパー、パセリをふる。

エネルギー 185 kcal 蛋白質 22.8 g 塩分 1.4 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)

