

## 鶏むね肉のごま衣焼き

鶏のむね肉はもも肉と比べて低脂質・高たんぱくです。良質なたんぱく質を毎食とり入れ、フレイル予防に努めましょう。

### <主な材料・4人分>

鶏むね肉	1枚 (250g 程度)	
砂糖	大さじ1	} A
醤油	大さじ2	
おろし生姜	小さじ1	
レモン汁	小さじ1	
片栗粉	大さじ2	
炒りごま(白)	大さじ3	
サラダ油	適量	
サラダ	適量	



### <作り方>

- ① 鶏むね肉は皮をむき、食べやすい大きさに斜めそぎ切りにする。
- ② ボールにAの調味料を入れ、①のむね肉を入れてよく揉み込み、30分漬け込む。
- ③ ②に片栗粉を加えて、しっかり揉み込む。
- ④ 別のボールに白ごま入れる。
- ⑤ ③を④に入れ、胡麻を全面に満遍なくまぶしながら軽く抑える。
- ⑥ フライパンに多めのサラダ油を注いで熱し、⑤を入れて揚げ焼きにする。両面1分ずつ位揚げ焼きにしたら、蓋をして中まで火を通す。
- ⑦ 余分な油を切ったら、サラダと鶏肉を器に盛り付ける。

エネルギー 178 kcal 蛋白質 15.5 g 塩分 1.4 g