

## 【鶏むね肉の八幡巻き】

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。

〈材料 4人分〉

鶏むね肉	1枚	
ごぼう	1/2本	
にんじん	1/4本	
アスパラガス	1本	
だし汁	2カップ	
A	砂糖	大さじ1/2
	醤油	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
油	大さじ1	



〈作り方〉

1. ごぼうは皮付きのまま長さ15cmほどに切り、縦1/4の棒状に切る。にんじんも同様に細い棒状に切る。アスパラガスはハカマと根本2cm部分の皮を除き、縦1/2に切る。
2. フライパンにだし汁と1のごぼう、にんじんを加えて煮る。5分経ったらアスパラガスを加え、さらに軟らかくなるまで約1分ほど煮る。
3. 鶏むね肉を開き、2の野菜を並上に並べてくるくる巻く。形が崩れないように風糸で縛る。
4. フライパンに油を加えて中火で熱し、3の肉巻きを転がしながら焼く。表面に焼き色が付いたら調味料Aを加え、肉に絡めながら煮詰める。
5. 風糸を除き、2cm幅に切り分ける。

栄養価（1人分）エネルギー125kcal、タンパク質14.8g、塩分0.8g