

元気な体を作るレシピ

梅しそだれのチキンソテー

管理栄養士のレシピ No.138



1人分 エネルギー164kcal たんぱく質18.2g 塩分1.0g

梅に含まれるクエン酸はエネルギーの代謝をサポートします。疲労感のもととなる乳酸の分解を促す為、疲労回復が期待できます。

今回使用する梅肉の酸味は胃液の分泌を促進し、鶏肉の良質なたんぱく質を効率よく消化・吸収することができます。「梅しそ」のさっぱりとした風味で食欲増進を引き出す一品です。

材料（2人分）

鶏もも肉 200g
塩こしょう 少々
酒 大さじ1
調理油 小さじ1

☆大葉（しそ） 3枚（3g）
☆梅肉チューブ 10g（3センチ）
☆しょうゆ 小さじ1
☆砂糖 小さじ1

大葉は加熱しすぎるとビタミンCが減少し、香りも弱くなります。調理の最後に加え、風味を保ちましょう。



○梅肉チューブの代わりに梅干し2個で代用もできます。

作り方（調理時間15分）

- ①鶏もも肉を1口サイズに切り、塩こしょう・酒でもみこむ。
- ②フライパンに調理油を入れ中火で熱し、鶏もも肉を皮の面から焼く。
- ③焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で火が通るまで蒸し焼きにする。
- ④大葉を刻み、☆を混ぜ合わせておく。
- ⑤③に火が通ったら④を加え軽く加熱し、器に盛りつけたら完成。