

旬野菜 + たんぱく質 で

みんな元気!おかず

にんにくを炒めて香りのついた油で鶏肉を焼き、かぼちゃとパプリカも一緒に焼いてバターをからめます。しょうゆを最後に加えると香ばしさが出て、香りもとびません。焦がししょうゆ&バター風味の香り高い一品です。

牧野 直子さん / 管理栄養士・料理研究家
「家族みんなが楽しめる、健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。『たんぱく質しっかりおかず』（池田書店）など、著書多数。



鶏肉とかぼちゃの 生しょうゆジュワツと焼き

Recipe Card 1人分489kcal 塩分2.5g 調理時間15分

動画でも♪



牧野さんのたんぱく質メモ

同じ肉でも部位によってたんぱく質量は異なります

肉は良質なたんぱく質源ですが、種類や部位によって含まれるたんぱく質量が異なります。例えば、同じ鶏肉でも可食部100gあたりのたんぱく質量は、鶏ささみは19.7g、鶏むね肉(皮付き)は17.3g、鶏もも肉(皮付き)は17.0g、鶏手羽元(皮付き)は16.7gというように異なります。また、牛肉や豚肉でも、ヒレやももなど脂肪の少ない部位の方がたんぱく質量が多い傾向があります。肉の種類や部位によるたんぱく質量の違いを理解したうえで、部位を選びましょう。



旬野菜 + たんぱく質の組み合わせ

旬のかぼちゃと鶏もも肉を合わせました。良質なたんぱく質源の鶏肉には、ビタミンA・B・Kなどのビタミン類が含まれています。かぼちゃはβ-カロテンやビタミンC、Eなどの栄養素、食物繊維が豊富です。

材料 (2人分)

- 鶏もも肉…1枚(300g)
→大きめのひと口大に切り、塩、こしょうをふる。
 - 塩、こしょう…各少々
 - かぼちゃ…1/8個(正味200g)
→厚さ1cmに切り、ラップで包み、電子レンジで2分加熱する。
 - パプリカ(赤)…1/2個 →乱切りにする。
 - にんにく…小1かけ →薄切りにし、芯を除く。
 - サラダ油…小さじ2
 - バター…小さじ2
- 昔の大地 栗吉かぼちゃ
- キッコーマン いつでも新鮮
しぼりたて生しょうゆ…大さじ1½相当

Close-up

開けてからも鮮度をキープ 使うたびに新鮮!

キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ

通常のしょうゆづくりで行う、微生物の殺菌や色・味・香りをととのえる「火入れ」の工程を行わない「生しょうゆ」。調理した時に初めて火が入るので、香ばしさが立ちのぼり、うまみ豊かな味わいが楽しめます。かける、つけるのはもちろん、焼いたり、煮たりするのもおすすめです。

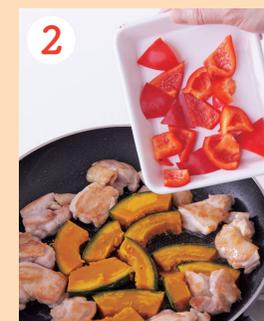


※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

作り方



1 フライパンに油、にんにくを入れて弱火で熱し、油に香りを移し、にんにくは色づいたら取り出す。鶏肉を皮を下にして入れ、中火で3分焼く。



2 鶏肉を返し、空いているところにかぼちゃ、パプリカを加えて2分焼く。



3 火を止め、バターを加えて溶かし、全体にからめる。
POINT バターはフライパンにすき間を作り、底に当ててよく溶かしてからめします。



4 再び中火にかけ、いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆを回し入れて10秒おき、10秒ほど焼きからめる。器に盛り、フライパンに残ったたれをかけ、1のにんにくをちらす。

POINT しょうゆは鍋肌から加えると、ジュワツと香ばしさが出ます。