

■からだをつくるたんぱく質を摂るために。鶏肉をつかった主菜メニューを紹介します■

主菜

## 鶏もも肉のレモンジンジャー

酸っぱさ強めです!

材料：2人分



※写真は2人分を盛り付けています

鶏もも肉（皮付き）	1枚(約280g)
A	しょうが汁 大さじ1
	レモン汁 大さじ1
サラダ油	小さじ1
B	レモン汁 大さじ2
	しょうが(みじん切り) 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1
	酒 大さじ1
	塩 小さじ1/6
	こしょう 少々
レモン	1/4個

(作り方)

- ① 鶏肉は皮目をフォーク等で刺して、食べやすい大きさに切り、Aとともにビニール袋に入れてもみ込んでおく。
- ② レモンは薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を皮目を下にして入れ、強火で焼き色をつける。中まで火を通すため、その後はふたをして弱火で焼く。時折裏返しながら、両面焼き色をつけ、全体に火を通す。
- ④ Bと薄切りしたレモンを加え、汁気がなくなるまで焼く。

皮目から焼きます。



汁気が少なくなってきたら全体にタレをからめ、味が均一になるようにしましょう。

1人分の栄養量 エネルギー 294kcal たんぱく質 24.3g 脂質 20.1g 塩分 2.1g

※上記の鶏肉の量から、鶏肉の皮(約40g)を除けば・・・

1人分の栄養量 エネルギー 164kcal たんぱく質 23.8g 脂質 6.2g 塩分 2.1g

## 主菜

## 手羽元のごまみそ煮



※写真は2人分を盛り付けています

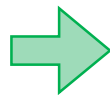
材料：2人分

手羽元(骨付き状態)	200g (4本)
しょうが	1片(10g)
ごま油	大さじ1/2
A	みそ 大さじ1
	すりごま(白) 小さじ2
	みりん 小さじ2
	酒 小さじ2
	しょうゆ 小さじ2
	砂糖 小さじ2
	だし汁(かつお昆布) 150ml
小ねぎ(小口切り)	お好みで

※だし汁は水と顆粒だしでも可です。

## (作り方)

- ① 手羽元は骨に沿って数カ所切り込みを入れ、キッチンペーパーで水気を取る。しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、しょうがを入れて炒め、香りが立ったら、①の手羽元を入れ、焼き色がつくまで全面焼く。
- ③ Aを加えて煮立たせ、ふたをして5～10分程度煮る。  
(焦げないように時折転がし、汁気をとばす)  
盛り付けて、おこのみで小ねぎを散らす。

全面に  
焼き色をつける

汁気が少なくなってきたら全体にタレをからめ、味が均一になるようにしましょう。

1人分の栄養価：エネルギー 205kcal たんぱく質 13.4g 脂質 12.9g 塩分 2.2g

※1人分の分量(手羽元2本のみ)では、1食分としてのたんぱく質量が少なめです。手羽元の本数を増やして(1人分を3～4本にする)もよいですし、また、他のたんぱく源の食材も組み合わせて食べるのもおすすめです。

ちなみに上記レシピで調味料の量を変えずに、手羽元の本数を増やした場合の栄養量は……

→ 1人分手羽元3本にしたとき：エネルギー258kcal、たんぱく質18.9g、脂質16.7g、塩分2.3g

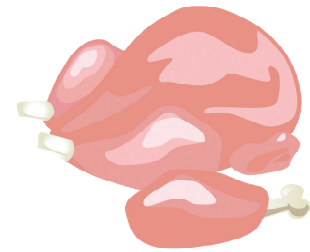
→ 1人分手羽元4本にしたとき：エネルギー310kcal、たんぱく質24.4g、脂質20.6g、塩分2.3g

## 筋肉維持や夏バテ予防などには、たんぱく質を摂ることが大切です

たんぱく質は体をつくる栄養素です。筋肉の成長を助け、基礎代謝を上げるために必要な栄養素です。暑い時期は、麺類や野菜などさっぱりした食事が増えたり、主食（ごはん、麺類、パン類）に偏った食事になるなど、たんぱく質が不足しがちです。たんぱく質が不足すると体力が落ち、疲れやすくなったり、夏バテや免疫力低下につながります。

【参考】＜鶏肉の部位別栄養素量を紹介＞ ※数値は 100g あたり

部位(生のもの)	エネルギー量	たんぱく質	脂質
手羽先(皮付き)	207 kcal	17.4 g	16.2 g
手羽元(皮付き)	175 kcal	18.2 g	12.8 g
むね肉(皮付き)	133 kcal	21.3 g	5.9 g
むね肉(皮なし)	105 kcal	23.3 g	1.9 g
もも肉(皮付き)	190 kcal	16.6 g	14.2 g
もも肉(皮なし)	113 kcal	19.0 g	5.0 g
ささみ	98 kcal	23.9 g	0.8 g



食品成分表 2020 年版(八訂)より

運動して筋肉を維持・増量を目指している人は・・・

## 普段から筋肉の材料となるたんぱく質をバランスよくとりましょう！

筋肉はたんぱく質でできており、分解と合成を四六時中繰り返しています。運動によって筋肉が分解された後、新たに筋肉を合成します。その時に、体内のたんぱく質が不足していると、筋肉が十分に作られません。せっかく運動していても筋肉を減らすことになってしまいます。

※健康な人を対象とした内容です。

医師から食事について指示のある人は、医師の指示に従って食べてください。