

クリエイト  
栄養士考案!

# カロリー&糖質を 考える人の健康レシピ

簡単!!  
ごはんのお供に



## 鶏むね肉の柚子こしょうバター炒め

《材料(1人分)》

鶏むね肉(皮なし)	100g
しめじ	40g
バター	大さじ1/2杯(6g)
★柚子胡椒	小さじ1/2杯
★醤油	小さじ1杯(6g)
★オリーブオイル	小さじ1杯(4g)
塩こしょう	少々

栄養成分(1人分)

エネルギー	: 215kcal
たんぱく質	: 26.0g
脂質	: 11.0g
炭水化物	: 2.8g
食物繊維	: 1.6g
糖質	: 1.7g
食塩相当量	: 2.1g

《作り方》

- ①鶏むね肉の余分な脂身と皮を取り除き、一口大に切る。
- ②フライパンを温めてバターを溶かし、①を加えて焼き色が付くまで炒める。  
焼き色が付いたら★を合わせたものに加え、肉に絡める。
- ③②にしめじを加え、塩こしょうで味を調え、調味料が全体になじんだら完成!



火を通りやすくするために、鶏むね肉は薄くそぎ切りにするのがポイント!  
柚子胡椒を使用することで満足感たっぷりの味付けに仕上がります。