



クリエイティブ  
栄養士考案！

# たんぱく質を考える人の 健康レシピ



## さっぱりして食べやすい！ 鶏むねとかいわれの梅しそ和え



《材料》(4人分)

鶏むね肉(皮つき)	2枚
かいわれ大根	1束
梅干し	4個
しそ	4枚
☆めんつゆ(ストレート)	大さじ2
☆コショウ	ひとつり

栄養成分(1人分)

エネルギー	: 154kcal
たんぱく質	: 21.8g
脂質	: 6.0g
炭水化物	: 2.0g
食物繊維	: 0.6g
食塩相当量	: 2.2g

《作り方》

- ①鶏むね肉は冷蔵庫から出し、室温に戻す。  
鍋で水を沸騰させ、火を止めたら鶏むね肉を入れて、蓋をして30分置く。
- ②かいわれは根元を切り落とし、半分に切る。梅干しは種を除き、実をたたく。  
しそは千切りにする。
- ③鶏むね肉を鍋から取り出し、細かく割く。
- ④ボウルに鶏むね肉、かいわれ、梅干し、しそと、☆の調味料を加えて和える。
- ⑤よく混ぜたら、お皿に盛りつけて完成！



鍋でほったらかし、後は和えるだけの  
楽ちんレシピです！