

肉料理 レシピ集 1

主菜 鶏肉のソテー レモンバターソース

エネルギー 154kcal たんぱく質 12.4g 脂質 8.6g 糖質 6.0g 食物繊維 1.8g 塩分 0.7g

◆材料(2人分)

鶏もも肉(皮・脂身を除く) … 70g × 2枚
塩 … 1mLスプーン1弱 (1.0g)

キャベツ … 60g
エリンギ … 50g
オリーブ油 … 小さじ1

バター … 8g
レモン汁 … 小さじ2
あらびき黒こしょう … 少々
ミニトマト … 4個

◆作り方

- ① 鶏肉に塩をふり、しばらくおく。
- ② キャベツは1cm幅に切る。エリンギは半分の長さに切り、縦半分に切ってから5mm幅に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れる。空いたところに②を入れ、ふたをして4～5分焼く。肉を裏返し、キャベツ、エリンギは軽く混ぜ合わせて器に取り出す。
- ④ バター、レモン汁を加え、少し煮詰めて肉にソースを絡め、火を止める。
- ⑤ ③の器に④を盛り、フライパンに残ったソースを肉にかける。こしょうをふり、ミニトマトを添える。



主菜 鶏肉と野菜のポン酢炒め

エネルギー 117kcal たんぱく質 12.2g 脂質 5.5g 糖質 4.0g 食物繊維 1.5g 塩分 0.8g

◆材料(2人分)

鶏もも肉(皮・脂身を除く) … 140g
こしょう … 少々

なす … 小1個
みょうが … 4個

サラダ油 … 小さじ1
ポン酢しょうゆ … 大さじ1

◆作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、こしょうをふる。
- ② なすは縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。みょうがは縦4等分に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れて火を通す。②を加え、しんなりするまで炒める。ポン酢を加え、水気がなくなるまで炒める。



主菜 野菜たっぷり蒸し鶏

エネルギー 160kcal たんぱく質 13.6g 脂質 6.3g 糖質 9.1g 食物繊維 3.3g 塩分 0.9g

◆材料(1人分)

鶏もも肉(皮・脂身を除く) … 70g

キャベツ … 60g
しめじ … 50g
酒 … 大さじ1/2

貝割れ菜 … 10g
ミニトマト … 2個

A { ごまドレッシング※ … 大さじ1/2
ポン酢しょうゆ … 小さじ1

◆作り方

- ① 鶏肉は1cm幅に切る。
- ② キャベツは1cm幅に切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ③ 貝割れ菜は根を切り落とし、半分の長さに切る。
- ④ 耐熱容器に②を敷き①をのせ、酒をふる。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分30秒加熱する。ラップの端を開け、野菜から出た汁を切る。
- ⑤ ③、ミニトマトを添え、食べる直前に混ぜ合わせたAをかける。



主菜 鶏肉のスパイシー焼き

エネルギー 156kcal たんぱく質 12.1g 脂質 8.0g 糖質 7.5g 食物繊維 1.4g 塩分 0.9g

◆材料(2人分)

鶏もも肉(皮・脂身を除く) … 140g
かたくり粉 … 小さじ2

なす … 小1個
赤パプリカ … 40g
塩 … 1mLスプーン1/2 (0.6g)
あらびき黒こしょう … 少々

A {

B { 酒 … 小さじ2
しょうゆ … 小さじ1
カレー粉 … 小さじ1/2
にんにく(チューブ) … 2cm
サラダ油 … 小さじ2

◆作り方

- ① なすは半分の長さに切り、縦半分に分けてから7～8mm幅に切る。パプリカは半分の長さに切り、7～8mm幅に切る。
- ② 鶏肉は6等分のそぎ切りにする。ポリ袋にかたくり粉と肉を入れ、口を閉じて振りかたくり粉を肉にまぶす。
- ③ フライパンに油を熱して②、①を入れ、肉を焼きながら野菜を炒めてしんなりさせる。肉にほど良い焼き色がついたら裏返し、ふたをし弱火で火を通す。野菜をAで調味し、器に盛る。
- ④ 混ぜ合わせたBを肉に絡め、③の器に盛りつける。



主菜 しいたけの肉詰め

エネルギー 147kcal たんぱく質 13.5g 脂質 7.2g 糖質 5.1g 食物繊維 3.6g 塩分 0.8g

◆材料(2人分)

鶏むねひき肉 … 120g
だしパック(食塩無添加)※ … 1袋(中身を使う)

オイスターソース … 小さじ2
しいたけ … 大6枚
白菜 … 1枚

◆作り方

- ① しいたけはかさと軸に分ける。軸は細かく刻む。白菜は1cm幅に切る。
- ② ボウルにひき肉、だし、軸、オイスターソースを入れてよく混ぜ、6等分にする。
- ③ しいたけのかさの内側に②を詰める。
- ④ 器に白菜を敷き、③のをセラップをかける。電子レンジ(600W)で4分加熱する。



主菜 鶏肉のにらだれがけ

エネルギー 135kcal たんぱく質 14.2g 脂質 4.6g 糖質 8.3g 食物繊維 0.7g 塩分 0.9g

◆材料(2人分)

鶏むね肉(皮・脂身を除く) … 140g
かたくり粉 … 小さじ2
にら … 50g

A { 酢 … 大さじ1
しょうゆ … 小さじ2
ごま油 … 大さじ1/2
みりん … 小さじ1
しょうが(すりおろし) … 少々

◆作り方

- ① にらは小口切りにする。Aを合わせ、にらを入れて混ぜ、なじませる。
- ② 鶏肉は5mm幅に切る。ポリ袋にかたくり粉と肉を入れ、口を閉じて振りかたくり粉を肉にまぶす。ゆでて氷水にとり、ざるに上げて水気をきる。
- ③ ②を器に盛り、①をかける。



主菜 焼肉

エネルギー 285kcal たんぱく質 8.2g 脂質 22.8g 糖質 11.7g 食物繊維 1.3g 塩分 1.2g

◆材料(2人分)

牛肩ロース肉(脂身を除く) … 120g
玉ねぎ … 80g
赤パプリカ … 40g
焼肉のたれ … 大さじ1・1/2

サラダ油 … 小さじ1
サンチュ … 6枚

◆作り方

- ① 牛肉は一口大に切る。玉ねぎ、パプリカは7~8mm幅に切る。
- ② ポリ袋に①、焼肉のたれを入れてもみ、5分ほどおきなじませる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて炒め、火を通す。
- ④ 器に③を盛り、サンチュを添える。



主菜 すき焼き風煮

エネルギー 295kcal たんぱく質 9.4g 脂質 20.5g 糖質 15.0g 食物繊維 4.4g 塩分 1.4g

◆材料(2人分)

牛肩ロース肉(脂身を除く) … 120g

白菜 … 160g
長ねぎ … 1本
えのきだけ … 80g
結びしらたき※ … 4個

A { めんつゆ(3倍濃厚) … 大さじ1・1/2
酒 … 大さじ1
砂糖 … 小さじ1

※あく抜きがいらぬもの

◆作り方

- ① 白菜は3~4cm幅、長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。えのきは石づきを除いて根元をほぐす。しらたきは水でさっと洗い、水気を切る。牛肉は一口大に切る。
- ② 深めのフライパン(または鍋)に①を並べ、混ぜ合わせたAを回し入れる。ふたをして火を付け、5~6分煮る。ふたをはずして全体を混ぜ、煮汁が少なくなるまで煮る。

