



クリスマスにオススメ

簡単！肉料理！

鶏むねのタンドリーチキン風

＜材 料＞ 4人分

鶏むね肉大 1 枚 塩少々 コショウ少々

※合わせ調味料※プレーンヨーグルト 50 ml ポン酢醤油大さじ 2 ケチャップ大さじ 1
カレー粉小さじ 1 おろし生姜小さじ 1 おろしにんにく小さじ 1/2

＜作り方＞

- ① 合わせ調味料をポリ袋に入れ混ぜ合わせておく。
- ② 肉にフォークで穴をあけ塩・胡椒をし①に半日～1 日漬け込んでおく。
- ③ フライパンの場合はフライパンにサラダ油を入れて熱し、肉の皮目を下に並べ入れ、全体に焼き色がつくまで中火で焼く。ふたをして弱火で 7～8 分蒸し焼きにする。肉に火が通ったかは竹串をさし血が出てこなければ OK です。
- ④ 肉を食べやすい大きさに切る。

***サラダと組み合わせてバランスよく食べましょう！！**

むね肉は、もも肉に比べると低カロリーにもかかわらず、たんぱく質がもも肉よりも多く含まれています。たんぱく質の摂取は筋肉の増加につながり、基礎代謝がアップし、脂肪が燃焼しやすい体になります。また羽の付け根であるむね肉に豊富に含まれているイミダペプチドは、抗酸化（細胞の損傷や活性酸素を抑える）や疲労回復に効果があると言われています。

*熱量 483Kcal 蛋白質 31 g 脂質 32 g 食物繊維 0.5 g 塩分 0.9 g

