



簡単!! 肉料理

鶏マヨ

<材 料>		2 人分
鶏むね肉（皮なし）		1/2 枚
ブロッコリー（ゆでる）		1/2 株
小麦粉		小さじ 2
塩・こしょう		各少々
オリーブ油		小さじ 2
A	マヨネーズ(ハーフ)	大さじ 2
	牛乳	大さじ 1
	パルスィートカロリー0	小さじ 1
	ケチャップ	大さじ 1



<作り方>

- ① 鶏肉は繊維を切るように薄い一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをし小麦粉をふる。
- ② ボウルにAの材料を入れて混ぜておく。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、弱火の中火で①の肉を両面焼き肉に火が通ったら、茹でたブロッコリー、Aを加え混ぜ合わせる。

鶏むね肉は、もも肉に比べると低カロリーでたんぱく質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、脂肪が燃烧しやすい身体になります。また、体の中でもむね肉にはイミダペプチドは、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、体内に発生した活性酸素を除去し、日常生活の疲れを防止することができるとされています。さらに、脳の老化改善効果があることが判明し、将来認知症の発症を予防する食品として活用されることが期待されています

*熱量 155Kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 10.3g 食物繊維 2.1 g 塩分 0.6g

