

<鶏もも肉を 簡単に美味しく食べよう！>

年末年始、食べ過ぎに気をつけて美味しく食べたい！

鶏肉のカロリーと脂質の比較をしてみました。



100g 中

	しちめんちょう皮なし	鶏もも皮つき	鶏もも皮なし	鶏むね皮つき	鶏むね皮なし	鶏ささみ
エネルギー kcal	107	253	138	244	121	114
たんぱく質 g	23.5	17.3	22.0	19.5	24.4	24.6
脂質 g	0.7	19.1	4.8	17.2	1.9	1.1

*鶏肉の赤ワイン煮

材料	2人分
鶏もも肉 (皮つき)	1 枚
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1/2 個
にんにく	1 かけ
バター	5 g
ベーコン	1 枚
赤ワイン	100cc
水	100cc
ケチャップ	大 1
ウスターソース	大 1
砂糖	小 1/2
コンソメ	1/2 個

1. 鶏もも肉は皮についている余分な皮と脂肪を取り除き 2 等分し、塩・こしょうをかるくふっておく。
2. 玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは横に 3 ミリの細切りにする。
3. フライパンにバターを溶かし鶏もも肉の皮のほうから入れて中火で 2 ～ 3 分焼き、皮に焼き色がついたら肉を反してもう 2 分ほど焼く。
4. 3. のフライパンから肉を取り出し、にんにくを弱火で炒め香りが出たら玉ねぎ、ベーコンも加えて玉ねぎがしんなりするまで炒める。
5. 4. に赤ワイン・水・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・砂糖を加えてよく混ぜ、3. の鶏肉も入れて中火で 15 分ほどあくをとりながら煮る。
(あくをとったら火を弱め、フライパンのふたをして煮る。)

*鶏肉もも肉のタンドリーチキン風

材料	2人分
鶏もも肉 (皮なし)	1 枚
塩・こしょう	1 g ・少々
ヨーグルト	大 4
つけだれ	
ケチャップ	大
しょうゆ	小 1
カレー粉	小 2
おろし生姜	30g
おろしにんにく	ひとかけ
サラダ油	小 1

1. 鶏もも肉は皮と脂肪を取り除き 4 切れに切り、塩こしょうをまぶし、つけだれに 1 時間以上つけておく。(冷蔵庫保存)
2. フライパンにサラダ油を熱し 1. の肉をつけだれを落としてフライパンに並べ、弱火から中火で片面 2 分ほどずつふたをして両面焼いたら、だれをフライパンに加えて煮詰めて器に盛る。

