

2014/12/13 アーリーバード

飯渕 由美

<鶏もも肉を 簡単で美味しく食べよう！>



年末年始、食べ過ぎに気をつけて美味しい食べたい！

鶏肉のカロリーと脂質の比較をしてみました。

100g 中

|            | しちめんちよう皮なし | 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       | 5g    |
| 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. の鶏肉を入れて中火で15分ほどあくをとりながら煮る。  
(あくをとつたら火を弱め、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      | 1g・少々 |
| ヨーグルト       | 大4    |
| <b>つけだれ</b> |       |
| 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    |

