



おつまみや夕食の一品として！

# 鶏むね肉のユツケ風

## 【材料】 2人前

- 鶏むね肉(皮なし) 70g  
\*ささみでも代用可
- 酒 20g
- 塩 0.5g
- こしょう 少々
- きゅうり 65g
- うずら卵(卵黄) 1個(10g)

- ☆ こしょう 少々
- さとう 15g
- コチュジャン 5g
- 濃口しょうゆ 18g(大さじ1)
- にんにく(チューブ) 3g
- 一味 3g

### このレシピのポイント

鶏むね肉には、ある一定量を継続して摂取することにより疲労感の改善作用があると言われている、イミダゾールジペプチドという成分が含まれています。この成分は筋肉の中で作り出される物質で、活性酸素を抑える働きがあります。牛肉に比べてカロリーも抑えられるため、カロリーに気を使われている方へもおすすめです。

たんぱく質が摂れるのはもちろん、摂りすぎてしまいがちな脂質は少なくなっています。辛さが苦手な方は、うずら卵ではなく鶏卵を使ってはいかがでしょうか。

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 3.8g カロリー 209kcal

### 栄養価(1人分あたり)

|       |       |                    |        |
|-------|-------|--------------------|--------|
| たんぱく質 | 10.2g | 鉄分                 | 0.8mg  |
| 脂質    | 1.5g  | ビタミンB <sub>6</sub> | 0.26mg |
| 炭水化物  | 11.6g | ビタミンC              | 5.6mg  |

## 【作り方】

- ①耐熱皿に鶏むね肉を乗せ、両面に塩、こしょう、酒をふりかけ、馴染ませる。
- ②①にラップをかけ、電子レンジで2分(600W)加熱する。
- ③きゅうりは洗ってヘタを取り、板ずりして水洗いをした後、拍子切りにする。
- ④ボウルに☆を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤②の鶏肉を取り出し、キッチンペーパーで水気を切り、一口大に切って④に入れる。
- ⑥鶏肉ときゅうりを彩りよく混ぜ合わせる。
- ⑦⑥を皿にこんもりと盛り付けて真ん中をくぼませ、うずら卵の卵黄を入れて完成！

るん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科