



簡単にコラーゲン摂取

## やみつきチキン

### 【材料】 2人前

※写真は1人分

鶏ムネ肉(皮付き)	300g
しょうが(すりおろし)	15g
にんにく(すりおろし)	5g
A 濃口しょうゆ	25mL
料理酒	25mL
はちみつ	15mL
サラダ油	10mL

🕒 調理時間 40分 食塩相当量 2.3g カロリー 394kcal

### 栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	24.1g	食物繊維	0.0g
脂質	29.8g	ビタミンB <sub>6</sub>	0.55mg
炭水化物	16.3g	ビタミンC	11mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①鶏ムネ肉を一口大(5cm角程度)に切る。
- ②ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ③②に①の鶏肉を入れて混ぜ合わせ、30分ほど漬けておく。
- ④フライパンを熱して油をひき、③を入れて強火で5分程度、火が通るまで焼く。表面に焦げ目がついたら皿に盛り付けて完成。

### このレシピのポイント

鶏肉には肌のハリ、骨や血管のしなやかさ、関節の動きの滑らかさなどを維持するたんぱく質であるコラーゲンが含まれています。

また、はちみつを使うことで艶がでて、見た目もさらに良く仕上がります。

よつもりつかさ♡作 (医学部医学科)

監修：大阪公立大学生生活学部・生活科学研究科