



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科学部・生活科学研究科