

スタミナ料理

鶏むね肉の生姜焼き



★ 材料

鶏むね肉	……150g	めんつゆ	……大さじ3
玉ねぎ	……80g	みりん	……大さじ2
片栗粉	……大さじ2	すりおろし生姜	……20g
塩コショウ	……適量	すりおろしにんにく	……5g
トマト	……1/12	キャベツ	……50g
オリーブオイル	……適量	きゅうり	……2/16

🍴 作り方

- ①鶏むね肉を一口サイズにカットし、塩コショウをふり片栗粉をまぶす。
- ②めんつゆ、みりん、すりおろし生姜、すりおろしにんにくを入れ混ぜる。
- ③キャベツは千切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、①と玉ねぎを炒め、②を入れ煮込む。
- ⑤お皿に④とキャベツ、きゅうり、トマトを盛り付ける。

鶏むね肉は高たんぱく低糖質で健康に良く、イミダペプチドも多く含まれており疲労回復に最適です。