

スタミナ料理

鶏むね肉の照り焼き



★ 材料

鶏むね肉	……150g	みりん	……大さじ1
玉ねぎ	……100g	砂糖	……大さじ1/2
片栗粉	……大さじ2	レタス	……30g
塩コショウ	……適量	きゅうり	……2/16
ごま油	……適量	トマト	……1/12
しょうゆ	……大さじ1	マヨネーズ	……20g
酒	……大さじ1	きざみのり	……適量

✂ 作り方

- ①鶏むね肉に塩コショウを振り、片栗粉をまぶす。
- ②レタスを一口サイズにカット、トマト、キュウリをそれぞれ食べやすい大きさにカットする。
- ③しょうゆ、酒、みりん、砂糖をまぜる。
- ④フライパンにごま油をひき、①と玉ねぎ、③を加えて炒める。
- ⑤お皿にレタス、きゅうり、トマトをのせ、④を盛り付けて、マヨネーズ、きざみのりをトッピングする。

鶏むね肉に含まれるイミダペプチドは不眠不休で何千キロも飛び続けられる渡り鳥がもっている疲労感軽減成分といわれています。そんな鶏むね肉がたっぷり食べられるメニューです。