



## ゲンキ レシピ

# 鶏ムネ肉とアスパラガスのソテー

○調理時間：15分 ○エネルギー：約180kcal  
○食塩相当量：0.7g

## たんぱく質がしっかり摂れる



脂肪分が少ない鶏ムネ肉はたんぱく質を摂るのにおすすめの食材です。マヨネーズで下味をつけることで、加熱で固くなりやすい鶏ムネ肉もマヨネーズの酸で柔らかく仕上がります。アスパラガスは成分の約90%が水分ではあるものの、野菜の中では比較的たんぱく質の多い食品です。

### 材料(2人分)

- 鶏ムネ肉(皮なし)…200g ●ジャガイモ…1/2個 ●塩……………1つまみ
- アスパラガス……………4本 ●マヨネーズ…大さじ1 ●コショウ…少々

### 作り方

- ① 鶏肉は1cm厚さにそぎ切りしてから1.5cm幅に切り、マヨネーズで和えて下味をつけておく。
- ② アスパラガスは下の固い部分の皮をピーラーなどでむいてさっと茹でて斜めに切る。
- ③ ジャガイモは皮をむいて細切りにして茹でる。
- ④ フライパンに鶏肉、水気を切ったアスパラガス、ジャガイモを入れて炒める。
- ⑤ 鶏肉の色が変わってきたら、塩、コショウで味を調える。



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～