

食を楽しむ、考える。

vol. 70

鶏むね肉は肉質がやわらかく、あっさりしているので唐揚げや蒸し物に適しています。また栄養素が汁ごと摂れるスープもおすすめです。



鶏肉の青椒肉絲

淡泊な鶏むね肉のボリュームがある一皿です。

材料
(2人分)

- 1116 滋賀県産鶏皮なしむね 120g
- 178 産直 ピーマン 100g
- 1096 産直 西村さんの土しょうが 1/2 片
- サラダ油 小さじ 2
- ごま油 小さじ 1/2

- A** 塩・胡椒 各少々
酒 大さじ 1/2
片栗粉 小さじ 1
サラダ油 小さじ 1/2

- B** 酒 大さじ 1/2
ガラスープ 小さじ 1/3
塩・砂糖・片栗粉 各少々

作り方

- 鶏肉は細切りにし、**A**をもみ込んで下味をつける。ピーマンは細切り、土生姜はせん切りにする。
- 中華鍋にサラダ油小さじ1を熱し、ピーマンを炒めて一旦取りだす。残りの油を足して生姜を炒め、香りがでたら鶏肉を加えてほぐしながら炒める。ピーマンを戻し、**B**を加えて調味し、ごま油で香りをつける。

1116 冷蔵 次回 6月 1回

滋賀県・シガポートリー
滋賀県産鶏
皮なしむね

300g

100gあたり
本体 **87円**



開放鶏舎で約60日間育てた滋賀県産鶏
のムネ肉です。消費期限：お届け日翌日

本体 **260円**
(税込 281円)

鶏むね
(皮なし)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指
導、民間企業の食生活改
善事業にあたっています。

ヘルシーで疲労回復に役立つ 鶏むね皮なし

鶏むね肉はたんぱく質を多く含み、脂質は少なめですが、皮なしはさらに脂質が抑えられ、100g中 1.9g、エネルギーは 116kcal と皮付き肉の約3分の1になります。また、優れた抗酸化作用があるイミダゾールジペプチド(イミダペプチド)が豊富に含まれています。長距離を飛び続けられる渡り鳥のむね肉の部分に多く含まれていることから抗疲労回復成分とも言われています。イミダゾールジペプチドは水溶性ですが、熱に強いのでビタミンCを多く含む食材と一緒に摂るとより効率が良くなります。