

# シニアのためのレシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します



## ひとしな 今月の一品:簡単! タンドリーチキン



たんぱく質が多い鶏むね肉を使って、食欲をそそるカレー風味を楽しむ料理です。オリーブ油を使うので、低コレステロールでもコクが出ます。



### <材料 2人分>

○鶏むね肉(皮なし)	200g
○塩・こしょう	少々
○オリーブ油	小さじ 2 強(10g)

### \*調味料

○プレーンヨーグルト	大さじ 3 強(50g)
○トマトケチャップ	大さじ 2(30g)
○カレー粉	小さじ 1/2(1g)
○しょう油	大さじ 1/2(9g)
○すりおろしにんにく・しょうが	各 1g
○砂糖	1g

### \*つけあわせ

○レタス、プチトマト、ゆでたブロッコリー・じゃがいも・アスパラガス、エリンギなど。オリーブ油をからめてトースターで焼いても OK。

[1人分(タンドリーチキンのみ):エネルギー 194kcal、たんぱく質 23.7g、脂質 7.3g、塩分 1.4g]

### <作り方>

- ① 鶏むね肉はフォークで穴をあけて、大きめの1口大に切る。塩・こしょうをして10分くらい置く。
- ② 厚めのビニール袋に調味料を入れてよく混ぜる。①を入れてよく揉みこんだら、袋の空気を抜いて口を結び、冷蔵庫で30分以上寝かせる。(前日に付け込んでおいても良い)
- ③ フライパンにオリーブ油を広げて火をつける。②の鶏肉の調味料を軽くぬぐって入れて、中火で蓋をして3分ほど焼く。焦げ目がついて全体が白っぽくなったら裏返して蓋をしないで2~3分焼く。串を指して透明な汁が出てきたら火からおろし、つけあわせの野菜と一緒に皿に盛りつける。
- ④ ③のフライパンに②で残った調味料とこしょう(分量外)をフライパンに入れて、弱火にかける。ふつふつと沸騰してきたら火を止めるとソースができる。③に添える。

### 一口メモ

- 鶏むね肉に穴を開けておき、ヨーグルトや砂糖を含む調味料に漬けておくと、味がしみこみやすく、柔らかくしっとり仕上がります。
- 調味料で作ったソースは、余ったら肉や魚のソテーに使ってもおいしくいただけます。クラッカーにつけてチーズと合わせると、ちょっとしたおつまみにもなります。

表のレシピでは、1日に必要なたんぱく質の1/3ぐらいが摂れます



## 鶏むね肉は「高たんぱく・低脂質」の最強食品

疲労を回復する成分が多く含まれる。その名は「イミダゾールジペプチド」



健康効果が期待される不飽和脂肪酸が(常温で液体の油)多く含まれている！



健康寿命維持に欠かせない「筋力アップ」にも鶏むね肉はおススメ！



### 栄養成分豆知識

100g当たりの部位別成分

	たんぱく質	脂質
むね(皮つき)	21.3g	5.9g
むね(皮なし)	23.3g	1.9g
もも(皮つき)	16.6g	14.2g
もも(皮なし)	19.0g	0.8g

「食品成分表2020」

健康維持、増進のために良質なたんぱく質をしっかりと摂ろう！

※鶏むね肉はたんぱく質を多く含む食材の中でも動物性脂肪を摂りすぎる心配がない食材



### 高齢者食事学研究会のご案内

高齢者食事学研究会は、武蔵野市高齢者支援課の協力を得て、高齢期の栄養に関する知識や食事を作ること・食べることの楽しみをお伝えする活動を行っている栄養士の集まりです。主に50歳以上の市民の方を対象に、生活習慣病予防料理講習会、男性のための料理教室などを行っています。

また、高齢者食事学研究会では、一緒に活動する栄養士・管理栄養士を募集しています。関心のある方、一緒に活動してみませんか。

「シニアのためのレシピ」は市のHPからダウンロードできます



お問い合わせ先

武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課 相談支援係

☎0422-60-1846

\*次回は令和4年10月頃発行予定です