

3月ver.

たんぱく質が摂れる！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

鶏肉と芽キャベツのハニーマスタードソテー

材料 (2人分)

鶏肉(むね)	…1枚(180g)	B	マヨネーズ	…大さじ1
芽キャベツ	…10個		粒マスタード	…大さじ1
にんにく	…1かけ		はちみつ	…大さじ1
A	こしょう	…少々	しょうゆ	…小さじ1
	酒	…大さじ1	オリーブ油	…大さじ1
	片栗粉	…大さじ1		



1人分330kcal / 塩分1.0g



つくり方

- ①芽キャベツは根本の表面を切り落とし、半分に切り、耐熱容器に入れ、ふわっとラップをして500Wの電子レンジで1分加熱する。にんにくはみじん切りにする。
- ②鶏肉は一口大に切り、Aを揉み込み、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、弱めの中火で熱し、にんにくの香りが立つまで炒める。
- ④③に鶏肉を入れて中火にし、両面を焼き、芽キャベツを入れ、火が通るまで焼く。
- ⑤火を止め、Bを入れて、和える。



季節の変わり目の不調に負けない体をつくるために、良質なたんぱく質を含む鶏むね肉と自律神経のバランスを保つビタミンB群を含む芽キャベツをはちみつとマスタードでソテーに！
 ビタミンB群はたんぱく質の代謝に関わるため、一緒に摂ることがおすすめです♪