

栄養を活用レシピ(酵素) 「鶏むね肉の塩麴焼き・サルサソース」



レシピのポイント

- ・塩麴のプロテアーゼというたんぱく質を分解する酵素の力で、パサつきやすい鶏むね肉を柔らかくしっとり仕上げています。
- ・塩麴は焦げやすいので、軽くぬぐってから焼くとキレイに焼けます。
- ・さっぱりとしたサルサソースと相性抜群の1品です。

栄養価(1人分)

エネルギー	198kcal
たんぱく質	24g
脂質	6g
炭水化物	13.5g
塩分	1.3g

【材料】(3人分)

- ・鶏むね肉 1枚(約300g)
- ・塩麴 大さじ2(30g)
- ・トマト 1/2個(100g)
- ・玉ねぎ 1/6個(40g)
- ・ピーマン 小1個(20g)
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・シークワーサー果汁 大さじ1
(レモン汁でも可)
- ・はちみつ 大さじ1/2
- ・タバスコ お好みで
- ・オリーブ油(焼き用) 大さじ1

【作り方】

- ① トマトは1cm程度の角切り、玉ねぎ、ピーマンは下処理後、粗いみじん切りにし耐熱ボウルに入れる。ラップをふんわりとかけ600Wの電子レンジで1分~1分半加熱する。
- ② ①に塩、こしょう、シークワーサー果汁、はちみつ(お好みでタバスコ)を加え混ぜて30分ほど置いて味をなじませる。
- ③ 鶏むね肉の皮をとり1口大のそぎ切りにし、ポリ袋に入れ塩麴を加えよく揉みこみ、20~30分漬け込む。
- ④ 熱したフライパンにオリーブ油を敷き、③の塩麴を軽くぬぐって入れ中火で焼く。周りが白っぽくなってきたら裏返し蓋をし弱火で3~5分程度、様子をみながら焼く。
- ⑤ ④を皿に盛り、②のサルサソースをかけたら完成。

