



ゲンキ レシピ

鶏ムネ肉とほうれん草のグラタン

○調理時間：20分 ○エネルギー：約280kcal
○食塩相当量：約1.1g

たんぱく質がしっかりとれる



涼しくなり、体を動かす機会が増えたら、たんぱく質をしっかりとるようにしましょう。グラタンは肉、牛乳、チーズからたんぱく質がとれるのでおすすめです。たんぱく質の代謝をサポートするビタミンB群と一緒にとるとより効果的です。ビタミンB群は、ほうれん草やブロッコリー、パプリカなどに含まれています。

材料(2人分)

- 鶏ムネ肉 …… 150g
- バター …… 大さじ1 (12g)
- ピザ用チーズ …… 20g
- ほうれん草 …… 1/2束
- 小麦粉 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/3
- 玉ネギ …… 1/2個
- 牛乳 …… 180ml
- ナツメグ …… 少々

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにして、軽く塩、コショウをする(分量外)。
- ② ほうれん草はさっとゆで、水にとって水気を絞って4cm幅に切る。鶏ムネ肉は玉ネギは薄切りにしておく。
- ③ フライパンにバターを入れて鶏肉と玉ネギを炒め、鶏肉の表面が焼けたら小麦粉を加えてさらに炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら牛乳とほうれん草を加えて塩、ナツメグをふる。
- ⑤ グラタン皿に④を入れてチーズをのせ、200℃のオーブンまたはオーブントースターでチーズに焼き色がつくまで5分ほど加熱する。



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。二次元コードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

～ MEMO ～