

美味しくエネルギーダウン 鶏胸肉のパン粉焼き

調理時間 30分



材料 (2人分)

- 鶏胸肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- 塩コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
- 粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・お好みで

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 184kcal	たんぱく質	: 25.3g
脂質	: 6.4g	炭水化物	: 3.5g
食物繊維	: 0.2mg	塩分	: 0.4g

生活習慣病

作り方

1



鶏胸肉は皮をとり、厚みがあれば包丁を斜めに入れ切り開き、薄くする。
パン粉と粉チーズは混ぜ合わせておく。

2



耐熱容器に①の鶏肉を置き、酒、塩コショウを振りラップをして電子レンジ 600wで約3分加熱する。

3



鶏肉の片面にマヨネーズを塗り、①で混ぜ合わせたパン粉をまぶす。パン粉側を上にしてアルミホイルの上に置き、トースター (1,000wで5分程度) でパン粉に焼き目がつくまで焼く。
お好みの大きさに切り盛り付ける。

切る前に約5分間置くと
しっとりします

☆エネルギーダウンのポイント☆

◎お肉は部位を選びましょう！種類や部位によってエネルギー量に差があります。

- 牛 ヒレ肉 < もも肉 < 肩ロース肉 < バラ肉
- 豚 ヒレ肉 < もも肉 < 肩肉 < ロース肉 < バラ肉
- 鶏 ささみ < 胸肉 (皮なし) < もも肉 (皮なし) < もも肉 (皮付)

◎調理法 同じ食材でも、調理法によってエネルギーが変わります。
茹でる < 網焼き < 蒸す < 煮る < 炒める < 揚げる

ウォーキングを始めよう！

運動の効果はストレス解消や肥満予防、中性脂肪の減少や血圧を下げる効果などあります。誰でも手軽にできるウォーキングを始めませんか？

運動の前後に・・・

思わぬケガを防ぐために、運動の前後は軽い体操やストレッチをしましょう。

目標を決めよう！

☆無理なく続けられる目標を立てましょう♪

例えば 1日5000歩 1日30分 など

続けて30分歩くのが難しい場合など、何回かに分けても効果はあります。

運動習慣がない方は、まずは今より10分多く歩くようにすると良いです。

慣れてきたら少しずつ伸ばしていきましょう。



◎運動をする際の注意点◎

○適度な水分補給も忘れずにしましょう。

○体調や環境が悪いときは無理をせず休みましょう。

○運動をすることで体に負担がかかる場合もあります。医師の指示のもとで行いましょう。