

ママパパお役立ちレシピ(鶏肉のパン粉焼き)

おいしく食べてカロリーダウン

材料（2人分）	
鶏胸肉（皮なし）	1枚（約200g）
パン粉	大さじ5
塩	小さじ4分の1
黒こしょう（あらびき）	適量
にんにく（すりおろし）	1かけ
オリーブ油	大さじ1（3回に分けて使う）
パセリ（乾燥）	適量
付け合わせ	
ブロッコリー	6房
ミニトマト	2個
レモンのくし形切り	2切れ
1人分の栄養価	
エネルギー	207kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	8.2g
塩分	1.0g



作り方

1. ブロッコリーは小房に分けて洗い、茹でておく。ミニトマトは洗っておく。
2. 鶏胸肉は、身の厚い部分に軽く切り込みを入れながら、開いて薄くする。
3. ところどころ、フォークまたは包丁の先で刺し、半分にそぎ切りにする。
塩・黒こしょう・すりおろしたにんにくで下味をつけ、しばらくおく。
4. 分量のオリーブ油から少量を取り分け、2.の肉に塗ってパン粉をまぶしつける。
軽くパセリをふる。
5. フライパン（焦げ付き防止加工）を熱して、4.で使った残りのオリーブ油の半量を加えて肉を焼く。下にした面にこんがり焼き色がついてきたら裏返して、残りのオリーブ油を加え、反対の面に焼き色をつける。アルミホイルで軽くふたをして、7～8分蒸し焼きにする。
6. 火が通ったら、野菜とともに彩りよく盛り付ける。
7. レモンの果汁をかけていただく。

★今回の料理のポイント★

油の量が少なくて済む焦げ付き防止加工のフライパンを使い、使用する油をちゃんと量って調理します。見た目はフライですが、パン粉焼きにすることで油の使用量が約3分の1カットされます。
また、皮や脂身を除くことで、カロリー（エネルギー）をかなり抑えることができます。

～カロリー（エネルギー）ダウンのコツ～

食品の選び方

- ・脂肪の少ない部位を選ぶ・肉類は脂肪や皮を除く

調理法

- ・煮る・蒸す・茹でる・焼く・炒める（油は少量）などの調理を心がける
- ・揚げ物は控える