

ほぼ15分以内で作れる！
作りおきできる！

たんぱく質が

しっかりとれるおかず 300品

監修：工藤孝文
編集：食のスタジオ

たんぱく質がしっかりとれる肉・魚・卵・大豆のおかずを、時短・作りおき・糖質オフのテーマ別に300品紹介。全レシピにカロリー、塩分、たんぱく質量、糖質量の栄養価を記載しています。

たんぱく質が しっかりとれるおかず 300品

時短・作りおき・糖質オフで体にいい！



監修：工藤孝文 糖尿病内科医
編：食のスタジオ

ONE PUBLISHING

煮る・蒸す

しっとり鶏肉をねぎとレモンでさっぱりと
れんこんねぎ塩レモンチキン

たんぱく質 18.4g

材料(2人分)
鶏むね肉(1枚)200g
れんこん(1冊)
ねぎ(一本)
レモンの輪切り(4枚)
塩(小さじ1)
しょう油(少々)
A: こしょう(少々)
B: しょう油(少々)
C: こしょう(少々)

作り方
1 鶏むね肉、こしょうをすり込み、塩で15分おく。れんこんは、塩・お酢の汁に10分さらして水気をきる。ねぎは白い部分は1cmの厚みで切り、青い部分は斜めに切る。
2 煮汁200mlと砂糖を混ぜ、れんこん、ねぎの白い部分を煮る。鶏肉を加え、最後にレモンをおく。ふんわりラップをし、電子レンジで加熱する。鶏肉を裏返してさらに4分ほど加熱する。そのまま半分ほどお湯を捨て、鶏肉を裏返し、取り出して食べやすく切る。
3 まで焼いた鶏肉と煮汁に、塩・お酢の汁を加え、煮汁を煮詰めて、お湯をのせる。(後述)

POINT
鶏肉の裏返しは、レンジ加熱中に断絶するようですぐでやめてレンジを再開し、さらに10分ほど加熱すると仕上がります。



ISBN	書名	品目コード	判型	本体価格	ご注文数
978-4-651-20363-8	たんぱく質がしっかりとれるおかず300品	6203632300	B5変/ 144ページ	1,400円	冊

<条件：注文扱い 搬入：随時>

ご注文は… **ワン・パブリッシング 受注センター**
FAX : **0570-008020**

書店印