

【エスシーグループ管理栄養士監修】 過去の人気レシピ NO.25

調理時間



ごま香るレンジで簡単よだれ鶏

10分

分量

2人分

材料 作り方

| 材料 | 作り方 |
|-----------------|---|
| 鶏むね肉 1枚(約250g) | ① 鶏肉の皮をとり、全体にフォークで穴をあけ、◇の酒と砂糖をなじませる。 |
| ◇酒 大さじ1(15g) | ② ラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱し、裏返して再度2分加熱する。 |
| ◇砂糖 小さじ1(3g) | ③ 粗熱がとれたら、5mm幅に薄く切る。 |
| 青ネギ 5g | ④ ポウルに★の材料を入れ混ぜ合わせる。 |
| ★すりごま 大さじ1(8g) | ⑤ ④を③にかけ、青ネギをちらして完成。 |
| ★しょうゆ 小さじ2(12g) | |
| ★酢 小さじ2(10g) | |
| ★砂糖 小さじ1(3g) | |
| ★ラー油 小さじ1(4g) | |
| ★ごま油 小さじ1(4g) | |

栄養価 (1人分)

✿ 栄養メモ ✿

5.2 グラム
炭水化物

◆ごまには身体に良い脂質とされている、免疫力アップやコレステロール値低下作用のある**不飽和脂肪酸**が含まれています。

25 グラム
たんぱく質

◆ごまには特有の成分、**ゴマリグナン(セサミン)**が含まれています。抗酸化物質であり、肝臓の機能維持・向上、動脈硬化予防効果が期待できます。

9.7 グラム
脂質

◆**鶏むね肉**は低カロリーでありながら**たんぱく質**が豊富であるのが特徴です。

1 グラム
塩分

鶏むね肉(皮なし)100gに含まれるたんぱく質量は約22.8gで、ささみと同等量です。

220
キロカロリー

※ 1人分は鶏むね肉100gで計算しています

【エスシーグループ管理栄養士監修】 過去の人気レシピ NO.26

調理時間



マシュマロで作る！簡単ゆずレアチーズケーキ

10分

分量

ココット
2個分

材料 作り方

| 材料 | 作り方 |
|--------------------|--|
| クリームチーズ 100g | ① ゆずは搾り、皮はみじん切りにする。 |
| マシュマロ 70g | ② 大きめの耐熱容器にクリームチーズを入れ、電子レンジ(600w)で30秒加熱する。 |
| ★牛乳 100ml | ③ ①にマシュマロを入れ、再度電子レンジで2分加熱し、泡だて器でマシュマロの形がなくなるまで混ぜる。 |
| ★ゆずの搾り汁 大さじ1(約1個分) | ④ ②に★を入れて滑らかになるまで混ぜる。 |
| ★ゆずの皮 20g(約1/2個分) | ⑤ ③を器に入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やしてできあがり。 |

栄養価 (1個分)

✿ 栄養メモ ✿

33.4 グラム
炭水化物

◆レンジ加熱の際、マシュマロが膨らむため**大きな容器**を使用してください。
◆お好みで容器の底に砕いたビスケットを敷いても美味しいいただけます！

6.7 グラム
たんぱく質

◆**ゆず**の果汁には100gあたり**ビタミンC**が**40mg**含まれ、果皮には果汁の4倍の**160mg**含まれます！**ビタミンC**には抗酸化作用があり、これからの寒い季節の風邪予防や美肌作りに効果的です。

18.5 グラム
脂質

◆ゆずの果皮には芳香のもとになる**リモネン**や**シトラール**も多く含まれ、血行を促進します。ゆずは果汁だけでなく、果皮も利用することで栄養素を余すことなく摂ることができます◎

0.4 グラム
塩分

328
キロカロリー



エスシーグループ