

# 活き生き元気に！たんぱく質

エスシーグループの  
管理栄養士が  
作成しました！

## たんぱく質の多い食材 vol.2

たんぱく質について  
もっと知りたい方は  
こちら！



### 鶏肉

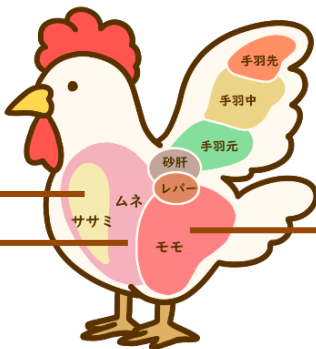


鶏肉には、たんぱく質はもちろん、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。  
脂質の量は部位によって異なり、ささみやむね肉は少なめ、もも肉や手羽元、手羽先には多く含まれます。鶏肉のたんぱく質は吸収率が高く、90%以上とされています。

#### 部位別栄養素

##### ささみ

たんぱく質…23.9g/100g  
たんぱく質が最も多い部位。  
ビタミンB6が豊富。



##### もも

たんぱく質…17.3g/100g  
脂質が多く、コクのある部位。  
鉄、ビタミンA、ビタミンKが豊富。

##### むね

たんぱく質…19.5g/100g  
抗酸化作用や疲労回復に  
効果があると言われている  
イミダペプチドが豊富。

#### たんぱく質点数

むね 1食(80g)	もも 1食(80g)
3点	ささみ 1本(60g)
	2.5点

#### 選択のコツ

- ・部位によってエネルギーや栄養素に差があるため、特徴を知って選ぶと◎
- ・皮は脂質が多く含まれるため、取り除くとカロリーオフ！

管理栄養士おすすめレシピ①

## ささみときゅうりの梅しそ和え

たんぱく質点数  
2.7点(1人前)



#### ◆材料 (2人分)

とりささみ	2本(120g)
料理酒	大1(5g)
きゅうり	1本(120g)
塩	小1/4(2g)
青しそ	3枚(2g)
梅干し(塩漬)	大1個(20g)
★しょうゆ	小1(6g)
★酢	小1(5g)
★砂糖	小1/2(3g)
★料理酒	小1(5g)
いりごま	小2(4g)

#### ◆栄養成分 (1人分)

カロリー	101kcal
炭水化物	5.3g
たんぱく質	16.2g
脂質	1.9g
食物繊維	1.4g
食塩相当量	2.5g

#### ◆作り方

- ①きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。  
切ったきゅうりに塩をふって揉み、数分後、水洗いし水気を絞る。
- ②梅干しは種を取り、細かくする。青しそは軸を切り、細切りにする。
- ③耐熱ボウルにささみを入れ、料理酒をかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で3分程加熱する。粗熱が取れたら手でほぐす。
- ④ボウルで①、②、③、★の調味料、いりごまを混ぜて合わせてできあがり。



#### 栄養メモ

塩分が気になる方は  
減塩の梅干しを  
選びましょう！  
ごまと青しその風味で  
減塩でもおいしいです！



エスシーグループ

## 鶏もも肉ハニーマスタードオーブン焼き

たんぱく質点数  
4.2点(1人前)

## ◆材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(250g)
ブロッコリー	1/2個(80g)
パプリカ(赤)	1/2個(70g)
★粒マスタード	大2(30g)
★はちみつ	大1(21g)
★しょう油	小2(12g)
★にんにくチューブ	小1(5g)
★オリーブオイル	大1(15g)

## ◆栄養成分(1人分)

カロリー	407kcal
炭水化物	17.1g
たんぱく質	25.0g
脂質	28.0g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	1.9g

## ◆作り方

- ① ビニール袋に一口大にした鶏もも肉と★の材料を全てあわせて揉み込み、冷蔵庫で1時間ほどおく。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさにして、電子レンジ(600W)で3分加熱する。パプリカは乱切りにしておく。
- ③ 1時間置いた①のお肉と②の野菜を混ぜ合わせ、耐熱皿に入れ200℃に予熱したオーブンで20分加熱したらできあがり。

## 栄養メモ

ブロッコリーとパプリカにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCはたんぱく質と一緒に摂ることで皮膚や筋肉を構成するコラーゲンの生成を促進します。



## うま辛ヤンニョムチキン

たんぱく質点数  
4.5点(1人前)

## ◆材料(2人分)

鶏むね肉	1枚(250g)
塩・こしょう	ひとつまみ
酒	大1(15g)
片栗粉	大3(27g)
★コチュジャン	大1(14g)
★ケチャップ	大1(18g)
★砂糖	小2(6g)
★みりん	大1(18g)
★にんにく	1/2かけ(2.5g)
★水	大1(15g)
アーモンド	6g(6粒)
サラダ油	大4(48g)

## ◆栄養成分(1人分)

カロリー	393kcal
炭水化物	26.3g
たんぱく質	27.8g
脂質	19.5g
食物繊維	0.6g
食塩相当量	1.5g



## ◆作り方

- ① 鶏むね肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょう、酒を揉みこんで10分ほど置く。
- ② ★を混ぜ合わせる。アーモンドは袋に入れ、めん棒等で細かく砕く。
- ③ 鶏むね肉表面の水分をキッチンペーパーでふき取る。片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンできつね色になるまで揚げ焼きにする。
- ④ フライパンに残った油をふき取り、★を入れて加熱しながら鶏肉によく絡ませる。お皿に盛り、砕いたアーモンドを振りかけたらできあがり。



## 栄養メモ

一味をかけることで塩分はそのままピリッと本格的な味わいに仕上がります。辛い物が好きな方におすすめです！

