

# タンドリーチキン

免疫力を高め、丈夫な体をつくるメニューです。



## 「鶏肉」



たんぱく質の摂取不足は、免疫力や体力の低下につながります。

たんぱく質を摂るといえば、やはり肉。鶏肉は、牛肉や豚肉などと比較した場合、高たんぱく質でビタミン・ミネラルも豊富であるのに低脂肪なのが特色で、丈夫な体づくりに欠かせない動物性たんぱく質の摂取源としては、まさにおすすめの食材です。

鶏のもも肉・胸肉を比べると、もも肉のほうがたんぱく質が少なめで脂質は多めですが、旨味の面ではもも肉に軍配が上がります。脂質は皮に多く含まれるので、どうしても脂肪が気になるという人は、料理によって皮を除いて調理してもよいでしょう。

### ●材料 (2人分)

鶏もも肉	1 枚
レタス	2 枚
赤ピーマン	1/3 個
レモン	1/4 個
A	
ヨーグルト(プレーン)	大さじ 3
カレー粉	小さじ 2
塩	ふたつまみ
オリーブオイル	大さじ 1/2
ケチャップ	大さじ 1
オリーブオイル	小さじ 2

### 1 人分



### ●作り方

- 鶏もも肉は2等分に切る。レタスは大きめにちぎり、赤ピーマンは輪切りにする。レモンはくし形に切る。
- 密閉袋(ビニール袋)にAをすべて入れよく混ぜ、鶏もも肉を加えてもみこみ、1時間以上置く。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を皮目から先に、両面を色よく焼く。
- 皿にレタスを敷き、タンドリーチキンを盛り付け、赤ピーマンとレモンを添える。

## もうひと皿 ブロッコリーのポタージュ

ブロッコリーに含まれるファイトケミカル(野菜や果物の色や香りの成分から発見された化学物質)は、強い抗酸化力を持ち免疫力を高めてくれます。

### ●材料 (2人分)

ブロッコリー	1/2 個 (飾り用含む)	水	2 カップ程度
たまねぎ	1/2 個	洋風スープの素	キューブ 1 個 (約 5g)
バター	大さじ 1	豆乳	1 カップ程度
塩・こしょう	少々 (下味・仕上げ用)		

### ●作り方

- ブロッコリーは小さめに切り、飾り用(2個)は下茹でし、たまねぎは薄切りにする。
- 鍋にバターを入れ、①のブロッコリー(飾り用以外)とたまねぎを加え、塩・こしょうをして炒める。
- たまねぎが透明になったら、水と洋風スープの素を加え、ブロッコリーがやわらかくなるまで煮込む。
- ③をミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻し豆乳を加え、加熱する。
- 塩・こしょうで味を調整器に注ぎ、飾り用のブロッコリーをのせる。

### 1 人分

