

◎メニュー名：チキンのオレンジ照り焼き

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：359kcal(1人分) | 食塩相当量：1.9g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

オレンジ	ビタミンC	抗酸化作用	・・・認知症予防
ベビーリーフ	食物繊維	腸内環境を整える	・・・生活習慣病予防
鶏肉	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
鶏もも肉	300g
オレンジ	1/2個 (100g)
片栗粉	大さじ1
酒	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1
『きびオリゴ』	大さじ1
サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	各少々
ベビーリーフ	10g



作り方

- ①鶏肉は余分な脂を除き、厚みを均一にして半分に切る。塩・こしょうで下味をつけて片栗粉をまぶす。オレンジは厚さ5mmの輪切りに2枚切って、残りは搾っておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、①の鶏肉の皮面を下にして加え、焼き色がつくまで焼く。裏返して火が通るまで焼き、余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③②にオレンジの輪切りと搾り汁・酒・しょうゆをあわせて煮絡める。汁気が少なくなってきたら、さらにきびオリゴを加えて全体に絡める。
- ④皿に③を盛りつけ、ベビーリーフを添える。

パーフェクトレシピポイント

骨粗しょう症予防に欠かせないたんぱく質が豊富な鶏肉に、ビタミンCを含むオレンジ、フラクトオリゴ糖を含む『きびオリゴ』を合わせることでパーフェクトレシピに。
ソースにオレンジを使うことで、爽やかな酸味と風味が生まれ、『きびオリゴ』の優しい甘さとコクがある洋風な照り焼きに仕上がります。
オレンジに含まれるビタミンCは長時間の加熱に弱い性質があるため、オレンジや調味料を加えた後はできるだけ手早く仕上げると良いでしょう。