

◎メニュー名：チキンのしっとりソテー ヨーグルトソース

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：20分	分量目安：2人分	エネルギー：226kcal(1人分)	食塩相当量：1.5g(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

オリーブ油	オレイン酸	血管の老化防止	・・・認知症予防
鶏むね肉	たんぱく質	基礎代謝アップ	・・・生活習慣病予防
ヨーグルト	カルシウム	骨密度アップ	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
鶏むね肉	1枚（300g）
きゅうり	50g
オリーブ油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
〈ヨーグルトソース〉	
プレーンヨーグルト	大さじ3
オリーブ油	大さじ1/2
塩・こしょう	各少々



作り方

①鶏肉は厚みが均一になるように包丁で切り込みを入れて半分に切り、塩・こしょうする。きゅうりは1cmの角切りにして、塩（少々：分量外）をふってしばらくおいてから水気を切る。
②フライパンにオリーブ油を入れて中～強火で熱し、①の鶏肉を並べて2～3分焼き、裏返して蓋をし、弱～中火で5分位焼く。
③ヨーグルトソースを作る。ボウルに水気を絞った①のきゅうりを入れ、すべての材料をあわせて混ぜる。
④②の鶏肉を食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、③のソースをかける。

パーフェクトレシピポイント

人気のある鶏肉ソテーのソースを色々に変化させ、味変を楽しみながらパーフェクトレシピへ！
整腸作用・免疫力アップに効果的な乳酸菌が豊富なヨーグルトを使ったソースにすることでパーフェクトレシピへ！
牛乳よりも消化がよいのも魅力的な食材。おやつやデザートだけではなく、調理にも積極的に使いたい食材です。