

～たんぱく質たっぷりシリーズ 鶏ムネ肉の

コーヒー煮



【全体の栄養量】

※つけ汁もすべて含めて計算しています。

エネルギー 699kcal たんぱく質 88.9g

【材料(作りやすい分量)】

材料	分量
* 鶏ムネ肉(皮つき)	1枚400g
* 水	3カップ
* インスタントコーヒー	大さじ2
* 砂糖	大さじ2
* 酢	大さじ2
* しょう油	大さじ2
* 水	1/2カップ



コーヒーで煮る際には、鶏肉が煮汁にしっかりつかるときの鍋を用意しましょう。

【作り方】

- ①鍋に水、インスタントコーヒーを入れて火にかけます。
- ②沸騰したら、鶏ムネ肉を丸ごと入れます。
- ③中火で20分程度加熱します。(途中で裏返し、しっかり火を通します)
- ④煮汁につけたまま、粗熱をとります。
- ⑤ファスナー付きの保存袋にAの調味料を入れ、混ぜます。
その中に、④の鶏肉を入れて一晩寝かせて味をしみ込ませます。
- ⑥食べやすい大きさにカットし、野菜などと盛り合わせます。

* 栄養士MEMO *

たんぱく質たっぷり脂肪分が少ないと話題の『鶏ムネ肉』ですが、レシピが思いつかなくて…というお声をよく聞きます。コーヒーで煮るとスモーキーな香りがして、まるで燻製のようです。その香ばしさで塩分控えめでもおいしくいただけます。



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士