



# Localogi® Recipes

みんなの健康と美の研究所 @LOCALOGI

Supervision : SAYAKA.ICHIKAWA



LOWCARBO+LOWGI+HEARTHY FOOD  
& NATURAL BODY LABORATORY



## すりおろし玉ねぎのしっとりソテー

### 【一人当たりの栄養】

エネルギー:473Kcal  
 たんぱく質:45.0g  
 脂 質:26.1  
 炭水化物:7.7g (糖質 6.4g 食物繊維 1.3g)  
 食塩相当量:3.0g

### 【材料 1 人前】

京丹波あじわいどりむね肉……………小 1 枚(200g)  
 玉葱……………1/4 個  
 塩胡椒……………少々  
 A { 料理酒(赤ワイン)……………大さじ 1  
       しょうゆ……………大さじ 1  
       おろし生姜……………小さじ 1/2  
       マヨネーズ……………大さじ 1  
 水……………大さじ 2 程度  
 オリーブ油……………小さじ 1  
 付け合わせ野菜……………適量  
       オリーブ油……………小さじ 1/2  
       塩胡椒……………少々



## すりおろし玉ねぎのしっとりソテー



### 【作り方】

- ① むね肉は塩胡椒をふり、※フォークでプスプスと穴をあける。  
※穴をあけることでむね肉を焼いたときに縮みを抑え硬くなることを防ぐ。下味が入りやすくなる。
- ②、玉葱をおろし器ですりおろす。①を 20 分程おいて※下味をなじませる。  
※玉ねぎの酵素がむね肉を柔らかくしてくれる。
- ③ボウルに A を入れて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブ油をひいて、むね肉の※皮を下にして焼き色がつくまで焼いていく(約 2 分)  
※先に皮を下にすることで焼き縮みを防ぐ。
- ⑤片面に焼き色がついたらひっくり返して水を入れて蓋をし、5~6 分※蒸し焼きにする。  
※蒸し焼きにすることで鶏肉がしっとり仕上がります。
- ⑥火を止めてむね肉を取り出す。
- ⑦フライパンは洗わずそのまま③のソースを入れて煮立たせる。
- ⑧むね肉を食べやすい大きさにそぎ切りする。  
むね肉は厚みがあるため斜めにそぎ切りがおすすめ！
- ⑨※野菜は一口大にカットして、オリーブ油で炒め塩胡椒する。  
※季節の野菜を取り入れることでその時に必要な栄養素を摂取することが出来る。
- ⑩お皿にむね肉をのせて、ソースをかけ、多量を添えたら出来上がり！  
全体の彩を見てトマトなどを添える。