

食べて  
痩せる

# アリタ食堂

糖質制限  
のおかず

## 鶏むね肉の オイマヨ炒め



### 材料 (約3人分)

鶏むね肉…400g 薄力粉…適量

大葉…5枚 サラダ油…適量

★酒…小さじ3 ★塩・こしょう…少々

☆マヨネーズ…大さじ3 ☆オイスターソース…小さじ3

☆しょうゆ…小さじ1と1/2 ☆砂糖…小さじ1と1/2

鶏むね肉は糖質0！  
カロリーは100gあたり約200kcalとやや高めですが、タンパク質を多く含みます。脂質が気になる方は皮を除くのも手です。丈夫な骨づくりに不可欠なビタミンKも多く含まれています。



- ① むね肉にフォークを刺して穴をあけ、肉の繊維を断つように1cm幅のそぎ切りにする。★を加えてよく揉みこみ、薄力粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、むね肉を入れる。焼き色がついたら裏返し、蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- ③ 肉に火が通ったら☆を加えて全体を混ぜ、さっと炒め合わせる。
- ④ みじん切りにした大葉を散らして出来上がり。