



しっとり鶏むね肉で疲労回復 自家製黒酢だれの冷やし中華

たれを手作りすると甘みや塩味の調整ができ、体調管理にも役立ちます。鶏むね肉は疲労回復効果のあるイミダペプチドが豊富。まとめてゆでて保存しておけば、サラダやサンドイッチ、スープや炒め物の具材にと、大活躍です。

【栄養価】（1人分）		脂質	16.8g
エネルギー	585kcal	炭水化物	84.1g
タンパク質	30.7g	食塩相当量	4.9g



材料（2人分）

中華麺	2玉
鶏むね肉	1枚
a) 水	100ml
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1
もやし	100g
b) 塩	少々
ごま油	小さじ1
錦糸卵	1個分
戻しワカメ	2g
キュウリ（千切り）	1/2本
トマト（くし形切り）	1/4個
紅しょうが	20g
c) なんでもイケま酢くろ酢たれ	大さじ4
濃い口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
水	大さじ2
ごま油	小さじ2
白いりごま	小さじ1
からし	少々

作り方

- ① 耐熱用のポリ袋にa)を入れて混ぜ合わせ、鶏むね肉、ショウガの薄切り数枚（分量外）と長ネギの青い部分10cm程度（分量外）を入れ、空気を抜いて封をする。冷蔵庫で3時間から一晩置く。
- ② 鍋に袋ごと入れ、かぶる量の水でゆでる（中火）。沸騰したら火を止めて、15～20分置く。
- ③ ②の中心まで火が通っていたら取り出して、粗熱が取れたら半分ほどを割り、残りは保存しておく。
- ④ もやしは耐熱ボウルに入れ、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。流水で粗熱を取り、搾ったらb)であえる。
- ⑤ ゆでて水気を切った麺の上に鶏むね肉、錦糸卵、ワカメ、野菜、紅しょうがを2等分にして盛り、混ぜ合わせたc)をかけ、からしを添える。

利恵先生からのワンポイント

- ★ 鶏むね肉は、砂糖と塩を溶かした水に漬けると保水性が高まり、しっとり仕上がります。余熱でゆっくり火を通すのも、やわらかく仕上げるポイント。
- ★ 鶏むね肉をゆでる時は、皿などを落としぶたに使うと、浮き上がりを防いで熱が通りやすくなります。
- ★ ゆでた鶏むね肉を保存する時は、冷蔵ならしっとりさを保てるよう塊のまま（汁ごと）、冷凍なら食べやすいよう割いてからがお薦めです。
- ★ 冷やし中華の麺はキリッと冷たく。流水で粗熱を取った後に氷水で締め、手でぎゅっと押して水気をしっかり切ると、たれがからみやすくなります。

使用したMOA自然食品

鶏一番むね肉（冷凍）／てんさい糖／塩・海っ子／ごま油／平飼いわが卵／鳴門糸わかめ／なんでもイケま酢くろ酢たれ／瑞雲醤油こいくち／瑞雲純米酢まるやか／有機いりごま白



オンラインショップ



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級（F L Aネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（S C A認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>