

鶏肉の黒酢風味

●材料～2人分～

鶏肉（骨付き）	6本
a. 塩	小さじ1 / 4
こしょう	少々
酒	小さじ1
ブロッコリー	1 / 3房
カリフラワー	1 / 4房
サラダ油	小さじ1 / 2
b. 濃口しょうゆ	大さじ1
黒酢	大さじ2
砂糖	大さじ1



～1人分の栄養成分～

エネルギー	263 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	11.0 g
炭水化物	11.2 g
塩分	1.9 g

【カリウム 494mg】

●作り方

1. 鶏肉にはさみで切れ目を入れ、aで下味をつける。
2. ブロッコリーとカリフラワーを一口大に切って約2分ゆでる。
3. フライパンに油を熱し、鶏肉を皮から焼く。
4. 鶏肉に焼き色がついたらひっくり返し、ふたをして弱火で約4～5分全体に火が通るまで焼く。
5. 火が通ったらキッチンペーパーで余分な油をとり、bを入れて鶏肉からめる。
6. そこにブロッコリーとカリフラワーを入れてさっとからめる。
7. 盛り付けて完成。

●高血圧対策レシピのポイント

黒酢には血圧を上昇させる酵素を阻害する物質が含まれており、高血圧予防に繋がります。また、アミノ酸も豊富に含まれているので、美肌効果、血液をサラサラにする、免疫を高めるなどのさまざまな効果があります。

また、ブロッコリーやカリフラワーなどの野菜に含まれるカリウムには体内の余分な塩分を排泄する働きがあり、血圧の上昇を予防します。