

筋力アップ

ヤンニヨムチキン丼

作成：金沢学院大学 栄養学部 栄養学科



動画をcheck

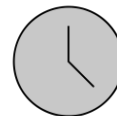


材料 (1人分)

- ご飯 180g
- 鶏ささみ肉 100g
- サラダ油 小さじ1
- 千切りキャベツ 20g
- 韓国のみ 1枚
- 卵 1個

調味料

- コチュジャン 大さじ1
- ケチャップ 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/2



調理時間

10分

- ✓ エネルギー 602kcal
- ✓ たんぱく質 31.8g

作り方

- ① 容器に調味料をすべて入れ、混ぜておく
- ② 鶏ささみ肉の筋をとり、一口大に切る
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れ、ささみを炒める
- ④ ①の調味料を加え、ささみに火が通るまでさらに炒める
- ⑤ 器にご飯を盛り、千切りキャベツをのせ、その上に④を盛り付ける
- ⑥ 韓国のみを手でちぎってのせる
- ⑦ 最後に卵をのせて完成



ポイント

筋力アップに欠かせないたんぱく源である鶏ささみ肉や卵を使った甘辛の丼ぶりレシピです。鶏ささみ肉は、たんぱく質とその吸収に関わるビタミンB6が豊富に含まれる食品です。少し割高になりますが、コンビニなどで売っている千切りキャベツを使うことで簡単に野菜もプラスできます。

自炊するとき「ご飯と1品のおかずだけでは物足りないけど、何品も作るの面倒だ」と感じていました。

このレシピは、丼にすることで、1つの器で満足のできる一食を作ることができます。さらに、洗い物も少なくすることができます。私のように感じた経験がある人にはおすすめです！

