



投稿日：2025/12/15

ご飯がすすむ！ 鶏むねとキャベツの ガーリック炒め



イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ!
レシピの健康ポイント



主菜

体脂肪

血管年齢

骨

食欲不振

血圧

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

| | | | |
|------------|------------|------------|--------|
| 鶏むね肉(皮を外す) | 1枚(250g) | おろしにんにく | 小さじ1 |
| キャベツ | 1/4玉(200g) | 酒 | 大さじ1 |
| 下味用)マヨネーズ | 小さじ2 | 顆粒鶏がらスープの素 | 小さじ1.5 |
| 下味用)塩こしょう | 少々 | 減塩しょうゆ | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 | 仕上げ用)ごま油 | 小さじ1 |
| | | 仕上げ用)黒こしょう | 少々 |

①鶏むね肉は高たんぱく & ビタミンB群も豊富!

鶏むね肉はたんぱく質が豊富な食材です。さらに、たんぱく質をエネルギーに変える過程で重要なビタミンB6も豊富に含まれています!

②鶏むね肉は皮を外してヘルシーに!

鶏むね肉は他のお肉に比べて低脂質ですが、皮を外すとさらに脂質を抑えることができます。

パサパサしがちな鶏むね肉ですが、下味でマヨネーズをもみこむことで、しっとり柔らかくいただくことができますよ!

栄養成分(1食分)

| | | | | | |
|-------|---------|------|------|--------|-------|
| エネルギー | 231kcal | 炭水化物 | 7.1g | 塩分 | 0.8g |
| たんぱく質 | 30.8g | 糖質 | 5.3g | カリウム | 650mg |
| 脂質 | 9.6g | 食物繊維 | 1.8g | ビタミンB6 | 0.9mg |

作り方

1

鶏むね肉をそぎ切りにし、食品用ポリ袋に入れマヨネーズ・塩こしょうを加えてもみこみ5分ほど置く。キャベツはざく切りにする。



2

フライパンにごま油を入れ、にんにくを入れ香りが立ったら鶏むね肉を加え、中火で軽く焼き色を付ける。



3

キャベツ、酒を加えて蓋をし1~2分ほど蒸し焼きにする。キャベツがしんなりしたら、蓋をあけて鶏がらスープの素・しょうゆを加え全体をさっと炒める。



4

ごま油をまわしかけ軽く混ぜる。

お皿に盛り付け黒こしょうをかけたなら完成!



健康レシピが見られる!
お得に健康管理!

P ポイントも貯まる!

今すぐ無料でダウンロード! 詳細はこちらから▶

※マイ薬局を、イオンリテール(株)が運営する「イオン薬局」の店舗に設定する必要があります。

※ポイントは、健康に関するチャレンジ項目を達成するとスタンプが貯まります。詳細はアプリ内をご確認ください。か、薬局スタッフまでお声がけください。仕様は変更になる場合がございます。

電子お薬手帳 **ポケットファーマシー**

App Store

Google play



大塚製薬 賢者の食卓
ダブルサポート
[特定保健用食品]

食後の血糖値が気になる方におすすめ

Check

- 食後の血糖値が気になる
- 脂肪の多い食事を摂りがち
- 食物繊維が不足しがち

こんな
食生活の方に

食物繊維のチカラで手軽に食事対策



1包

レタス約1.5個分の食物繊維
出典：日本食品標準成分表

食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。

[許可表示]本製品は食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで、糖分や脂肪の吸収を抑えることにより、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。食後の血糖値が気になる方や脂肪の多い食事を摂りがちな方の食生活の改善に役立ちます。○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい