こころとからだを健やかに
健康情報

暑い夏にもさっぱり！
チキンとパプリカのマリネ

出典：全国健康保険協会「協会けんぽ」

カロリー（1人分）：263kcal　塩分（1人分）0.9g

鶏胸肉は、皮を剥いで使うことで余分なカロリーをカット。暑い夏にもさっぱりと食べられるマリネは、酢の酸味で塩分控えめ。旬のパプリカと組み合わせた彩り豊かな健康レシピをご紹介します。

協会けんぽの保健指導をご利用ください！

協会けんぽでは、加入者様へ健診結果に基づく特定保健指導を実施しています。協会けんぽの保健師等が無料で企業へお伺いします。従業員のみなさまの健康管理にご活用ください。

保健指導のお問い合わせ
［保健グループ］TEL.024-523-3919
全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

材料（2人分）

- 鶏胸肉（皮なし）……1枚（250g）
- 塩……少々（0.5g）
- こしょう……少々
- 薄力粉……大さじ1（9g）
- パプリカ（赤、黄）……各1/2個（各正味60g）
- タマネギ……1/4個（50g）
- イタリアンパセリ（またはパセリ）……適宜
- オリーブオイル……大さじ1（12g）

<マリネ液>

- 酢………大さじ4（60ml）
- 塩………小さじ1/6（1g）
- 砂糖……小さじ2（6g）
- こしょう…………少々

つくりかた

1. 鶏胸肉は一口大の削ぎ切りにして、塩、こしょうをふる。パプリカはヘタと種を除いて乱切りにする。タマネギは1cm幅のくし型切りにする。マリネ液の材料は混ぜておく。

2. 鶏肉に薄力粉を薄くまぶし、フライパンにオリーブオイルをひいて焼く。鶏肉に火がとおってきたら、空いているスペースでパプリカとタマネギも一緒に焼く。

3. 焼きあがった2が熱いうちに1のマリネ液をかけ、和えて5分程度味をなじませる。器に盛り、イタリアンパセリを添える。

［レシピ考案・監修］管理栄養士 小泉 明代