

鶏手羽元のさっぱり煮

●材料（2人分）

鶏手羽元	6本
厚揚げ	200g
ナス	2本
生姜	1片
赤唐辛子	1本
ごま油	大さじ1

A	だし汁	200ml
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	オイスターソース	小さじ1
	酢	大さじ1杯半
	長ネギ	適宜



●作り方

- 1 厚揚げは、一口大に切る。ナスは縦半分に切り、味が染みやすいよう斜めに細かく切り目を入れてから半分の長さに切りそれをさらに縦半分に切る。
生姜は薄切り、赤唐辛子は種を取って輪切り、長ねぎは白髪ねぎにしておく。
- 2 フライパンにごま油を熱し、鶏手羽元を転がしながら表面を焼く。赤唐辛子、生姜も加えナスも炒める。さらに厚揚げも加えてサッと炒めたらAを加えて20分ほど煮る。
- 3 器に盛り付けて白髪ねぎを添える。

動物性と植物性タンパク質の組み合わせで筋力アップ

タンパク質は、大きく分けると、肉や魚に含まれる動物性のものと、大豆などの豆類や穀類、野菜にも含まれている植物性のものがあります。効率よく健康的に筋力アップを目指すなら、動物性と植物性タンパク質を組み合わせるのがおすすめです。

吸収速度の速い動物性たんぱく質と吸収速度が緩やかな植物性タンパク質を組み合わせると筋肉の合成に必要なアミノ酸の供給時間が維持される。また、鉄やカルシウム、必須アミノ酸などを含む動物性タンパク質に対して、植物性タンパク質には、食物繊維やビタミンが多く含まれているため、組み合わせればお互いを補い、相乗効果が期待できます。肉だけでなく豆腐や厚揚げをプラスすればボリュームもアップし、お財布にも優しいメニューができそうですね！