

『カルローズ』のアスリート食レシピ 鶏のTERIYAKIブッダ風ボウル



材料 (2人前)

カルローズ	2合 (300g)
鶏むね肉(皮なし, 骨なし)	250g
(A) 醤油	大さじ2
(A) 酒	大さじ2
(A) みりん	大さじ2
(A) 砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2



好みの野菜

紫キャベツ(千切り)	1/2カップ
きゅうり(1cm角切り)	1/2カップ
にんじん(千切り)	1/4カップ
ベビーリーフ/ケール	1/2カップ
アボカド(スライス)	1/4個
青ネギ	適量
スイカ大根(紅芯大根)	適量
ピーツ(茹でて角切り)	適量



作り方

- 沸騰した湯(2L程度)にカルローズを入れ、かき混ぜながら15分茹でる。茹であがったらザルにあげて、サッと水洗いをする。
- ボウルに(A)を混ぜ合わせる。
- 鶏肉は開いて均等の厚さにする。フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を両面に焼き色が付くまで中火で焼く。
- フライパンに蓋をして、さらに弱火で鶏肉に火が通るまで約5分加熱する。
- 4に2を加え、鶏肉にタレを絡ませながら、とろみが付くまで中火で煮詰めたら火を止める。
- 深めのお皿にカルローズを敷き、野菜とスライスした鶏肉を盛り付け、フライパンの残りのタレをかけたら完成。

栄養成分 (1人前)



POINT



スポーツ栄養士
スワニー・ジャラットさん

『カルローズ』は茹でて時短調理。サラッとした食感、冷めても美味しいという特徴はサラダ風の献立にも最適。

ポイントは、色とりどりの野菜を用意すること。このレシピでも赤、緑、紫の野菜を使っていますが、活性酸素による体へのダメージを防ぐため、多種類の抗酸化成分を摂ることが重要です。