



## ヘルシーノンシュガーグレープおからのとり肉巻き

尾崎 泉さん



■対象：健康家6人家族の夕食…1人分のエネルギー：418kcal

### 材料（6人分）

鶏もも肉(巻き肉用)	600～700g
(具用)	100～200g
おから	300g
ぶどう(巨峰など大粒のもの)	1房半～2房
人参	1～2本
バルサミコ酢(巻き肉用)	50g
(具用)	30g
バター	少々
片栗粉	少々
炭酸水	1～1.5カップ
オリーブ油	大さじ1～2
ペクチン	少々
塩	少々
バター(照り用)	少々
大葉	適量

### 作り方

- ① 巻き肉用の鶏もも肉を幅1～2cm、長さ15～20cm、6本に切つておく。
- ② ぶどうを実と皮に分け、皮の部分をガーゼにくるみ、汁を搾る。
- ③ 搾り出した汁にペクチンを加え、バルサミコ酢(30g)とバターで、鍋で焦がさないように煮詰め、ジャム状にする。
- ④ 具用の肉として鶏肉を粗みじんに、人参を小さなサイコロ状に切る。
- ⑤ 鍋にオリーブ油を入れて熱し、④とぶどうの実(実は漬しながら)を照りが出るまで炒め煮し、おからと混ぜ合わせる。
- ⑥ 粗熱を取ったら、③をおにぎりの具のように、⑤のおからの真ん中に入れ、①の肉に巻きやすいサイズに丸く形成する。
- ⑦ ①で⑥を巻き上げた部分を爪楊枝などで止める。片栗粉を全体にまぶしておく。
- ⑧ 鍋かフライパンにバルサミコ酢、炭酸水を入れ、沸騰したら⑦を入れて強火から中火、弱火と火を移しながら水分を飛ばし、照り用バターを入れ、キラキラと照りが出るまで煮詰める。
- ⑨ 細く切った大葉をトッピングしたら完成。

## ★ One Point

- ぶどうの汁をジャム状にするため、ペクチンを使っている。
- おからの中にぶどうの皮の搾り汁をジャム状にして入れているので、火を加えると中で溶け出し、おからに甘さがしみわたる。
- 炭酸水で煮込むので、肉が軟らかくなる。



## レシピを考えた理由

例年以上の夏の暑さで、今年の果物はどれをとっても見事に甘いものでした。そんな中ぶどうがたくさん手に入り、デザートとしていただいておりましたところ、この自然な甘さに改めて感動しました。そこで、このぶどうの甘みを使ったレシピを考えました。

男女問わず、部活中心の中高生のお腹が満足するボリューム満点のこのレシピなら、お弁当に入れてもカロリー抑えめでおかつ重量感が出ます。

また、鶏肉の旨味にぶどうのフルーティーな甘さが加わり、爽やかな風味がします。さらに崩れやすいおからを、鶏肉で巻き込むことで安定させました。

夏の暑さを家族全員で乗り越えられるようなスタミナと、栄養面のバランスの両方を取り入れました。お砂糖を全く使っていませんが、バルサミコ酢やバターで照りを出し、見た目にも美味しく、ぶどうの甘みをより引き立たせてくれる食材をあれこれ考える時間はとても楽しいものでした。

## 選　評

砂糖を一切使わず、ぶどうの甘みで味付けしています。運動部で頑張る中学生でも満足できるよう、鶏肉をおからでボリュームアップさせる工夫は、栄養面でもカロリーや動物性脂質を抑え、動物性と植物性のたんぱく質のバランスを良くし、食物繊維が豊富という利点に繋がっています。食材の甘みや旨みを活かしたメニューで、調味料に頼りがちな現代人の味覚をリセットしてみましょう。