

スポーツ栄養学科通信をご覧のみなさん！こんにちは！今回は、たんぱく質とリコピンが摂取できる簡単料理を紹介します(^-^)

簡単！たんぱく質取料理🐱 vol. ①

⇒[学科概要](#)

⇒[バックナンバー](#)

～作成者～
新助手 熊坂風彩

🍅鶏とトマトのチーズ焼き・



材料（2人前）

- ・鶏もも肉 200g
- ・塩こしょう 少々
- ・薄力粉 大さじ1
- ・卵 1個
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・トマト 1/2個
- ・ピザ用チーズ 30g

作り方

- ①トマトはヘタを取り除き、1cm幅に切る。
- ②鶏もも肉は半分に切り、厚さを均一に塩こしょうをふって薄力粉をまぶす。
- ③強火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、②を溶き卵にくぐらせて入れ、焼く。両面にこんがりとし焼き色が付き、中まで火が通ったら火から下ろす。
- ④アルミホイルを敷いた天板に③を並べ、トマト、ピザ用チーズの順にのせ、オーブントースターで5分焼く。
- ⑤チーズが溶けてこんがりとし焼き色が付いたら、器に盛り付け、完成！

10～15分で
できる！

参考文献：[カゴメホームページ](#)

「**リコピン**」は赤い色の成分で、抗酸化作用を持ち**カラダを酸化から守る働き**をします。体が酸化になると、**疲れ**やすくなり、その状態が続いてしまうと**怪我**にも繋がります。加熱調理をして食べることでリコピンの吸収率を高めることができます！

酸化⇒**還元**に近づけ、これからの暑い夏に備えましょう☀️

酸化

還元