

すだち香る爽やか蒸し鶏

調理時間:30分

| 材料(2人分) | 使用量 | |
|------------------|--------------|-----------|
| 鶏もも肉 | 220g | |
| 片栗粉 | 10g | |
| キャベツ※ | 100g(葉 3~4枚) | |
| しめじ※ | 60g | |
| パプリカ※ | 60g | |
| A | めんつゆ(二倍濃縮) | 20g |
| | 酒 | 20g |
| | おろしにんにく | 10g(小さじ2) |
| | すだち果汁 | 10g |
| | 砂糖 | 3g(小さじ1) |
| こしょうやピンクペッパー、すだち | お好みで | |



※お好みの野菜でOK

作り方

- ① 鶏もも肉に片栗粉をまぶし、アルミホイルで軽く包んだらフライパンにのせ、水を少量入れて5~10分程度蒸し焼きにする。
- ② 鶏肉の色が変わったら、食べやすい大きさに切った野菜を入れ、さらに5分程度蒸す。
- ④ Aを入れ、さらに5分程度加熱する。
- ⑤ 鶏肉と野菜に火が通っていたら火を消して、5分程度放置したら完成。
お好みでこしょうやピンクペッパー、すだちをトッピングする。

アピールポイント

・野菜は蒸すことでかさが減り、たくさん食べられます。いろいろな野菜と一緒に盛り付けると、見栄えがよくなります。

| 1人当たりの栄養価 | |
|-----------|---------|
| エネルギー | 286kcal |
| たんぱく質 | 20.7g |
| 食塩相当量 | 1.1g |

減塩のコツ!

- ◎すだちの酸味やにんにくの香りにより、薄味でも美味しく食べられます。
- ◎野菜と一緒に蒸すことで野菜の旨みが出て、こしょうのスパイシーさも加わります。