

## 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。