

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍷 今月の一品 鶏むね肉の梅酢和え

電子レンジだけの簡単クッキングです。

ヘルシーなのにボリュームがあり、野菜がたっぷり食べられます!梅肉の酸味が食欲を促し、キャベツやブロッコリーがおいしい一品です。



材料2人分

鶏むね肉	200g	
A	塩	ひとつまみ (0.3g)
	コショウ	適宜
	酒	大さじ2
しょうが	10g	
B	梅肉	20g
	砂糖	20g
	酢	20cc
キャベツ	100g	
ブロッコリー	100g	

作り方

- ① 鶏肉は皮を除き耐熱皿に並べ、Aを順にふり、薄くスライスしたしょうがと一緒に浸しておく。
- ② ①にラップをかぶせ、電子レンジで加熱し(500wで4分程度)、冷ましておく(残り汁は捨てない)。
- ③ キャベツはせん切り、ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れラップをかけて加熱し(500wで4分程度)、ラップをとって冷ましておく。
- ④ ②の鶏肉を繊維にそって細かくさく。
- ⑤ ボウルにBと②の残り汁を加え混ぜる。
- ⑥ ⑤のボウルに④でさいた鶏肉を入れて、

よく和える。

- ⑦ 器にキャベツをしき、鶏肉を盛りつけブロッコリーを添える。

ポイント

鶏の酒蒸しは加熱後ラップをしたまま時間をかけて冷ますと肉の中まで熱が入り、しっとり仕上がります。野菜は加熱後すぐにラップをとって蒸気を逃がすとシャキッと仕上がります。

1人分の栄養価

エネルギー
215kcal

たんぱく質
25.3g

脂質
1.9g

食塩
1.1g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。