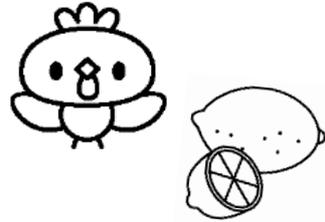




ほんのいしモン風味で肉と野菜と一緒に食べられる♪

☆鶏肉のさっぱり蒸し



【材料】大人2人分、子ども1人分

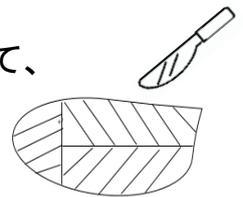
鶏むね肉	1枚
生姜チューブ	0.5cm
酒	小さじ1
レモン汁	小さじ2
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
冷凍ブロッコリー	6房
じゃがいも	中1個
人参	1/3本
好きなドレッシング 又はマヨネーズ	適量

【作り方】

- ①鶏肉はそぎ切りにして生姜・レモン汁・調味料をもみ込む。
- ②①にラップをかけ電子レンジで2分加熱し、裏返しにして更に2分加熱する。
(火が通っていなければ再度加熱する。)
- ③じゃがいもは半月型の薄切り、人参は薄切りにして電子レンジで1分加熱し、冷凍ブロッコリーを加えて更に4分加熱する。
- ④皿に盛り付けをする。好きなドレッシング、又は、マヨネーズをかける。



鶏むね肉は3つに分けて、
繊維を断つように
薄切りにすると ⇒



柔らかく仕上がります。
鶏肉を加熱して出た水分は肉の
出汁が出ているので、スープなどに
利用できます。



令和5年9月号

