

「冬野菜とハーブ香る鶏むね肉のせいろ蒸し」

お好みのハーブの香りを鶏肉につけることにより減塩効果、蒸し器を使用することで低カロリーにすることができます。

<主な材料・2人分>

- ・鶏胸肉 1枚
- ・A 水 1/2 カップ
- ・A 塩 3g
- ・A 砂糖 5g
- ・A 乾燥バジル 小さじ 1/2
- ・A 乾燥パセリ 小さじ 1/2
- ・A 乾燥タイム ふたつまみ
- ・白菜 150g
- ・ブロッコリー 1房
- ・レディーサラダ 10g
- ・ミニトマト 2個



<作り方>

- ① 鶏肉は皮をはぐ。繊維を断つように食べやすい大きさにそぎ切りにする。ジッパーに鶏肉とAを入れてなじませ、空気を抜いて口を閉じる。冷蔵庫に1～2時間置く。
- ② 白菜は一口大に切り、ブロッコリーは小房にわける。レディーサラダは輪切りに、ミニトマトは洗っておく。
- ③ クッキングシートを敷いた蒸し器に、白菜、①をのせ、蒸気の上がった鍋にのせ、強火で蒸す。7分経ったら、ブロッコリー、レディーサラダ、ミニトマトを入れ、さらに3分蒸す。

(1人分)

エネルギー 215kcal 蛋白質 37.9g 塩分 1.7g