

レンジ蒸し鶏の梅サラダ



火を使わず簡単にできるメニューを紹介します。ご飯や麺類などの主食を合わせると、この1品で栄養バランスが摂れた食事になります！！



健康のPoint！

鶏むね肉は肉類の中ではカロリーが低く、たんぱく質が豊富に含まれる部位です。たんぱく質は筋肉や臓器など体を構成する主成分として重要な栄養素です。梅干はクエン酸が含まれ疲労回復にはよいですが、おかずと一緒に摂ると塩分の摂りすぎになります。おかずの味付けに使うとおススメです。

【材料(2人分)】

A	鶏むね肉	1枚(小1枚)
	砂糖	小さじ1/2
	片栗粉	大さじ1
	料理酒	大さじ1
	きゅうり	1/2本
	サニーレタス	6枚
	ミニトマト	6個
	青じそ	2枚
B	梅干し	2個
	料理酒	大さじ1
	みりん	大さじ1

【調理のPoint】

Point①

豚しゃぶにすると夏に不足しがちなビタミンB1を摂ることができます。

Point②

鶏肉の代わりに豆腐や市販のサラダチキンにするとさらに簡単です。

Point③

梅干しの酸味や塩分によっては、砂糖を小さじ1/2程入れるとまろやかになります。

Point④

梅ソースの代わりに市販のお好みのドレッシングやポン酢でも美味しく召し上がれます。

【栄養量(1人分)】

エネルギー：210kcal

たんぱく質：22.4g

脂質：6.0g

食塩量：1.9g

【作り方】

- ①鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- ②鶏むね肉に、Aの砂糖と片栗粉をまぶす。
- ③耐熱皿に鶏むね肉を入れ、Aの料理酒をかける。ふんわりラップをしレンジに入れ3分30秒、裏返して1分加熱する。
※火が通っていない時は追加でレンジにかける。
- ④梅干は種を取り、滑らかになるまで、包丁でたたく。
- ⑤耐熱容器にBの料理酒とみりんを入れて混ぜ、ラップをせずにレンジで1分加熱し、アルコールをとばす。
- ⑥レンジから⑤を取り出し、④を加えよく混ぜる。
- ⑦サニーレタスは一口大にちぎる。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。ミニトマトはヘタを取り、1/4に切る。青じそはせん切りにし水にさらし、水けをきる。
- ⑧サニーレタス、きゅうり、鶏むね肉、ミニトマトを盛り付け、青じそをのせ、梅ソースをかける。