

鶏むね肉と野菜の蒸し煮(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 142kcal 食塩相当量 1.2g

野菜の量 160g(1日の野菜摂取量 350g)

フライパン一つで簡単に作ることができます。塩こうじを使うことで、鶏むね肉はしっとりやわらかな食感になり、野菜は甘みやうま味を感じるやさしい味わいになります。また、こうじに含まれるビタミン類(ビタミンB群など)を摂取することができます。代謝を良くする働きがあります。お好みでポン酢をかけてもおいしく召し上がれます。

材料(2人分) 調理時間 10分(漬け込む時間を除く)

鶏むね肉 140g、塩こうじ小さじ3、キャベツの葉3枚、

パプリカ(赤) 1/2個、タマネギ 1/4個、水 50ml

作り方

- ① 鶏むね肉はそぎ切りにし、塩こうじ小さじ2をまぶし30分ほどおく。
- ② キャベツはざく切り、パプリカは長さ3cm、幅1cmの細切りにする。タマネギは薄切りにする。
- ③ フライパンに②を広げ、①を全体的にのせる。
- ④ ③に水を加え、フタをして中火で5分ほど蒸し煮にする。塩こうじ小さじ1を入れ、味を調える。