

蒸し鶏ねぎソースかけ



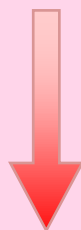
主 菜

1 人前	
エネルギー	157kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	3.4g
炭水化物	12.0g
塩分	1.8g

Point

肉の部位を変えるだけでカロリーはこれだけ変わります。

鶏ささみ	105kcal
鶏むね (皮なし)	121kcal
鶏もも (皮なし)	138kcal
鶏むね (皮付き)	244kcal
鶏もも (皮付き)	255kcal



同じ部位でも、**皮なし**
と**皮付き**では **100kcal**
以上も違います

※100g 当たり

材料 (1 人分)

鶏むね (皮なし) ……70g
 塩…少々、料理酒…適量
 片栗粉…適量 ※計算外
 ねぎ……30g
 しょうが……3g (1/2 かけ)
 にんにく……3g (1/2 かけ)
 ごま油……2g (小さじ 1/2)
 砂糖……3g (小さじ 1)
 醤油……12g (小さじ 2)
 酢……5g (小さじ 1)
 レモン汁……5g (小さじ 1)
 きゅうり……30g
 トマト……50g (1/4 個)
 レタス……30g

作り方

■蒸し鶏を作る

1. 皮を除いた鶏肉の両面にフォークで穴を空け、塩と料理酒をよくもみこむ。ビニール袋などに入れて 20 分程置いたら、片栗粉をまぶす。
2. フライパンに 100ml の水を熱し、鶏肉を入れて蓋をして 10 分弱火で加熱する。その後、火を消して蓋をしたまま 20 分放置する。→完成

■ねぎソースを作る

1. ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
2. フライパンでごま油を熱し、1 を軽く炒める。香りが出たら火を止める。
3. 砂糖、醤油、酢、レモン汁を加えてよく混ぜる。

■蒸し鶏にねぎソースをかけ、野菜を添えれば完成。

胸肉をやわらかく
仕上げるポイント！