

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



※100g 当たり

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

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

鶏肉をやわらかく
仕上げるポイント!!

■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。