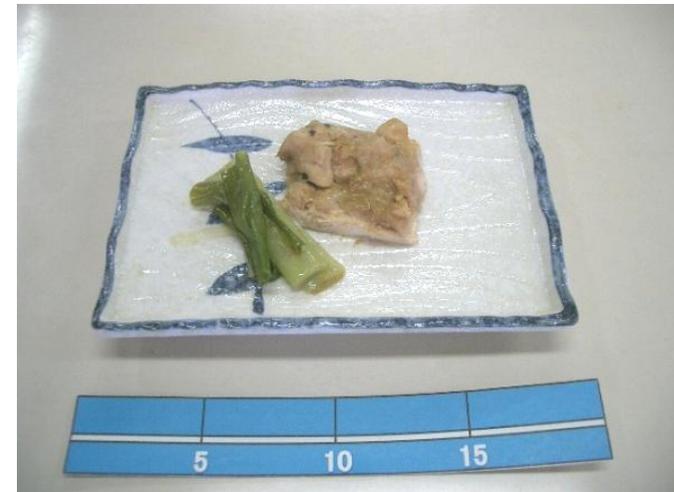
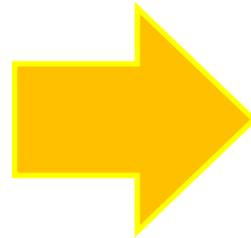
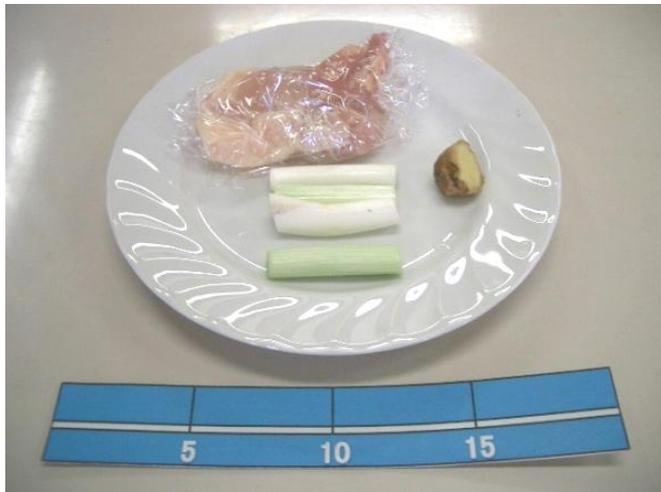


# 主菜編 もっと野菜を！ ~コマが回る食べ方のコツ

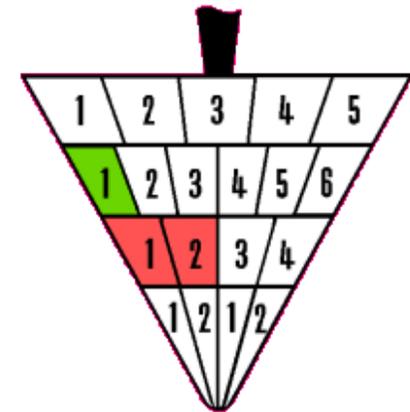


## ■ 鶏肉の七味蒸し



野菜総重量 60g

食事バランスガイド  
 ・副菜 1つ(SV)  
 ・主菜 2つ(SV)  
 ~ 栄養価 ~  
 ・エネルギー 119kcal  
 ・タンパク質 14.3g  
 ・カルシウム 28mg  
 ・カリウム 392mg  
 ・食物繊維総量 1.4g  
 ・食塩相当量 1.2g



## ■ 鶏肉の七味蒸し ～レシピ～

材 料	分量(1人分)	
鶏もも肉(皮なし)	70g	
A	濃口しょうゆ	大さじ1/4
	赤味噌	小さじ1/2
	酒	小さじ1/4
	しょうが汁	小さじ1/4
	サラダ油	小さじ1/4
	七味唐辛子	適量
長ねぎ	1/2本	
七味唐辛子	適量	

### < 作り方 >

- ①Aの調味料を合わせる。  
鶏肉は浅く筋切りをし、Aをからめ15分以上おいて味をしみ込ませる。
- ②ねぎは5～6cmの長さに切る。
- ③皿に長ねぎを並べ、①の鶏肉をのせて残ったAをかけ、蒸し器で15～20蒸す。
- ④鶏肉は食べやすく切り分け、器に盛って七味唐辛子をふり、長ねぎを添える。

### ★ ポイント ★

- ・鶏肉は皮つきのものより皮なしを使うことで、カロリーや脂を控えることができます。
- ・また蒸しているため、炒めるなどといった調理に比べ、油が少なくすみます。

