



鶏肉のレンジ蒸し

春は、新しく環境が変わる方も多く、何かと忙しい時期ですね。今回は、そんな季節にぴったりの電子レンジのみで手軽にできる一品をご紹介します。

鶏胸肉は、タンパク質を多く含み、もも肉などに比べて脂肪分が少なくヘルシーです。また、しいたけは秋だけでなく春も旬で、その芳醇な香りを楽しむことができます。

時間のない朝に、お弁当の一品にするのもおすすめですよ。

材料(2人分)

鶏胸肉(皮なし)	160g
しいたけ	20g
濃口醤油	24g(小さじ4)
みりん	8g(小さじ1・1/3)
だし汁	100g
ねぎ	20g(5~6cm)



1 鶏肉にだし汁と醤油、みりんを合わせたものをからめて、味をしみ込ませる(約5分)。ねぎは斜め切りにし、しいたけは軸を除いて半分に切る。



2 耐熱皿に鶏肉を汁ごと入れ、ねぎをのせて、ラップをして電子レンジ(500Wで4~5分)加熱する。



3 鶏肉を裏返し、しいたけをのせてさらに2~3分加熱する。



4 粗熱がとれたら、斜め切りにし、野菜とともに器に盛る。



調理時間

15分

栄養価(1人分)

エネルギー

106kcal

たんぱく質

18.9g

塩分

0.9g

point!

電子レンジのみの簡単調理です！
加熱時間は目安ですので、
肉の中までしっかり加熱するように
しましょう。