



栄養価
一人あたり

エネルギー
140 kcal

材料 4人分

鶏胸肉	1枚(300g)
料理酒	大さじ1(15ml)
もやし	1袋(180g)
豆苗	1袋(可食部100g)
ごまドレッシング	大さじ4

たんぱく質	19.2g
脂質	1.6g
炭水化物	2.4g
塩分	0.5g

作り方

- 1 もやしを耐熱皿に入れ、600Wで1分半加熱する。
- 2 根の部分をカットした豆苗を食べやすい大きさに切り、①に加えて、600Wでさらに1分半加熱する。
- 3 鶏胸肉は皮を取り、フォークで両面を何カ所か刺す。料理酒をまぶし、耐熱皿に入れ600Wで3分加熱する。
- 4 ③を裏返し、さらに600Wで3分加熱する。粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
- 5 もやしや豆苗、鶏肉を盛り付け、ごまドレッシングをかける。

豆苗は水耕栽培が多い為、年中流通していますが、3月が旬の野菜です。エンドウ豆を発芽させた野菜であるため、抗酸化物質が豊富で、ビタミンCやβカロテンも多く含まれています。安価であり、根の部分を水に漬けておくと再度収穫できますので、上手く利用してみてもいいかもしれません。

レンジで簡単！蒸し鶏