



たんぱく質をしっかりと摂りたい方にお勧め！！

鶏むね肉とブロッコリーのレンジ蒸し



【材料（2人分）】

鶏むね肉	小1枚
ブロッコリー	1株
ミニトマト	10個くらい
片栗粉	小さじ2
日本酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
おろし生姜、にんにく	各少々
こしょう	適宜

A

【作り方】

- ① ブロッコリーを小房に切り分けます。
- ② 鶏むね肉の皮をとり、一口大に切ります。
- ③ ポリ袋に②とAを入れてもみこみます。(写真①)
- ④ 耐熱容器にブロッコリーをのせ、隙間に③を入れます。(写真②)
- ⑤ ラップをかけて、600Wで5分くらい加熱します。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったらOK！！
仕上げにプチトマトをのせたら完成です。(写真③)



写真①



写真②



写真③

1人分の栄養量 エネルギー224kcal たんぱく質 35.5g
炭水化物 13.9g (食物繊維 6.2g) 塩分 1.2g

☆体重を増やしたい方は仕上げにマヨネーズをのせると
カロリーアップできます☆