



主菜

レモンの酸味と野菜のうまみで満足感を



鶏もも肉と野菜のレモン蒸し

2人分

材料

- ・ 鶏もも肉（皮なし）…200g
- ・ レモン汁…大さじ1
- ・ キャベツ…1/8個
- ・ オリーブ油…小さじ1
- ・ 赤ピーマン…1/2個
- ・ 塩…少々（1g）
- ・ ブロccoli…4房
- ・ 黒こしょう…少々

作り方

- ① 鶏もも肉をそぎ切りする。
- ② キャベツはざく切り、赤ピーマンは細切りにする。ブロッコリーは小房に切り、沸騰した鍋で色が良くなる程度サッと茹で、ザル上げする。
- ③ ①、②の野菜をフライパンに並べ、レモン汁、オリーブ油をかける。
- ④ ふたをして中火で5～6分蒸し焼きにする。
- ⑤ 塩・黒こしょうを振って器に盛り完成。



 調理時間 15分
 エネルギー 163Kcal
 食塩相当量 0.7g

レシピ提供/桜の聖母短期大学
 生活科学科 食物栄養専攻 学生

