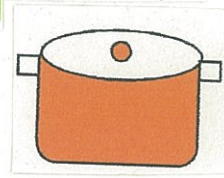


このレシピで  
野菜が **180** g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



# 冬野菜で美活

## ～野菜と鶏の

## ヘルシー蒸し～

### 材料(1人分)

- 鶏もも肉 . . . . . 1枚 150g
- 千両菜 . . . . . 外側1枚 40g
- にんじん . . . . . 1/4本 50g
- ネギ(中くらい太さ) . . . 1/2本 40g
- 白菜 . . . . . 外側1枚 50g
- 塩こしょう . . . . . 適宜
- 酒 . . . . . 少々



### 作り方

#### 1. 野菜～

- にんじん : 短冊切り
- ネギ : 斜め切り
- 白菜 : 一口サイズ
- 千両菜 : 葉と茎を分け細めに切る

#### 2. 鶏もも肉～

- たたいて薄めに伸ばし
- 表裏全体にフォークで刺し
- 塩こしょうをしたら
- 食べやすい大きさに切る。

#### 3. 耐熱皿に皮をFにした肉、

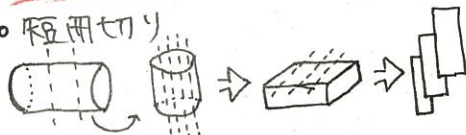
- 切った野菜をのせ。
- 塩こしょう、酒少々を振り
- サランラップでおおう。

- 4. レンジで様子を見ながら 500w 3分～5分加熱する。

#### 5. 盛り付ける。

### 野菜の切り方

#### ・短冊切り



#### ・斜め切り



オーロラソースを  
添えてもGood♡  
ズコネズと「チャップ」を  
同量混ぜるだけ♡  
簡単おいしい♡