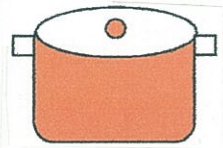


ここがスゴイ！！

このレシピで

野菜が 160 g

とれます♪



# 鶏肉とたっぷり野菜の 白ゴマソースがけ

## 〈材料〉

鶏肉	60g
さつまいも	1/4
にんじん	1/4
れんこん	1/4
ブロッコリー	45g (3分±) (冷凍でも可)
冷凍コーン	大2程度
ごまドレッシング	適量



## 〈作り方〉

- ① さつまいもは皮つきのまま1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気をきる。  
にんじんは皮をむき、1cm幅の半月切りにする。  
れんこんは皮をむいて1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気をきる。  
ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①と②とコーンをシリコン容器に入れ、レンジ(500W)で約6分加熱。
- ④ ③を盛り付け、ごまドレッシングをかける。

ドレッシングは  
お好みで家にあるものを  
使ってもおいしいよ!!!

関東学院大学  
管理栄養士 実習生