



夏野菜と鶏むね肉の レンジ蒸し

1人分
エネルギー：200kcal
塩分：0.4g
野菜量：150g

材料（2人分）

鶏むね肉	1枚（200g）	
なす	1本（80g）	
ズッキーニ	1/2本（70g）	
かぼちゃ	5cm幅位（100g）	
ミニトマト	5個（50g）	
A	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々
ピザ用チーズ	30g	
ぽん酢	適量	
パセリ	適量	

作り方

- ① 鶏肉の皮をとり
繊維にそって薄いそぎ切りにして、Aをもみこむ。
- ② ナス、ズッキーニ、かぼちゃは
5mm厚に斜め薄切りにし、
ミニトマトは半分に切る。
- ③ 鶏肉、なす、ズッキーニ、かぼちゃを
順番に耐熱皿に並べる。
その上にミニトマトとチーズをのせる。
- ④ ラップをふわりとかけて
レンジ（600W）で7～8分加熱する。
- ⑤ ぽん酢をかけパセリをちらす。

③

