

☆レンジで簡単！蒸し鶏とナスのさっぱりしそポン酢☆

暑い夏はレンジを使って簡単調理。まさに時短レシピです！出来上がりを冷蔵庫で冷やしても美味しいです☆



ポン酢にすりおろし生姜を入れたり、辛いのが好きな方は豆板醤を混ぜても美味しく食べられますよ☆

1人分

220kcal

材料 / 2人分

鶏もも肉 150g なす 130g(中2本) しそ 7g(7枚) みょうが 20g(1ヶ) 酒 小さじ2 ポン酢適量

作り方

- 鶏もも肉は一口大に切り、耐熱皿に並べて酒をふりかけ、ラップをしてレンジで2分程加熱し、加熱し終わっても冷めるまでラップを外さずに中まで熱を通す。
- なすは洗ってヘタを取り除き、水気をついたまま2本一緒にラップに包み、レンジで4分程加熱(1本あたり2分加熱)、すぐに冷水に取り、手で縦4~5つに割る。
- 器に水切りしたなすと鶏肉を盛り、千切りのしそ・みょうがをのせて、上からポン酢をかけたらい出来上がり

旬の食材



しそ

初夏から盛夏が旬。カロテン・カルシウムを多く含みます！

*カロテン

…コレステロールの増加を抑制し、動脈硬化を予防・がん予防の効果も注目されている。

*カルシウム

…骨の強化やストレス・イライラを鎮め、精神を安定させる。

カロテン含有量(μg) / 100g中

青じそ	11,000
にんじん	7,700
かぼちゃ(西洋)	3,900

カロテンはかぼちゃの約3倍。
にんじんの約1.5倍の量が含まれています。

カルシウム含有量(mg) / 100g中

青じそ	230
牛乳	110
ヨーグルト	120

カルシウムは、牛乳・ヨーグルトの約2倍の量が含まれています。

メテカルフラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美