

☆ヘルシー♪簡単！レンジで紙包み焼き☆

■材料を切って、のせて、包んでチンッ!するだけのあつたか料理。白菜のかさが減るのでたくさん食べられます!

鶏ムネ肉を皮なしに代えた場合のカロリーは **234kcal**。
皮ありを使うよりも **-125kcal** 減らす事が出来ます!!

1人分

359kcal



塩・こしょうをしてあるので、そのまま食べてもOK!
味ぽんにつけてもOK!
最後にごま油を少しかけて食べても美味しいですよ★

🥥材料／1人分🥥

鶏ムネ肉 150g 白菜 200g きのこ(まいたけ・しめじ・えのき)90g しょうが少々
すだち 1/2ヶ 酒大さじ 1.5 塩・こしょう適量



作り方



- ① 鶏ムネ肉は広げて、包丁をななめに入れてそぎ切りにし、白菜はせん切り、きのこは小房にわけておく。しょうがはせん切り、かぼすは横半分に切る。
- ② 少し深めの器にクッキングペーパーを敷き、白菜のせん切り・鶏ムネ肉をのせ、上にしょうが・酒をふりかけ、きのこを並べ、上から塩・こしょうをする。
- ③ ②を中身が出てこないようにしっかりと包み、電子レンジで8～9分チンッ!をする。
- ④ 出来上がったら、かぼすを搾って食べます☆

★旬の食材★ 白菜

白菜は約95%が水分ですが、その他に**ビタミンC**・**カリウム**・**カルシウム**・**食物繊維**を含んでいます。

●ビタミンC●

肌をきれいに保つ“**コラーゲン**”は、たんぱく質(卵・肉・魚)から作られるのですが、**ビタミンC**と一緒に摂ることで**コラーゲン**の生成が**活発**に行われます!



白菜は煮込むとかさが減って、一度にたくさん**食物繊維**(お通じを良くして、**大腸がん予防!**)を摂る事が出来ます。また**カリウム**(塩分を体外へ排出する働きがあり、**高血圧予防!**)は煮るとスープに溶け出すので、薄い味付けでスープごと飲める料理や今回のレシピのような蒸し物もスープと一緒に飲めるのでお勧めです★