

春キャベツとレンジで蒸し鶏のマリネ

～材料/2人分～

- ・春キャベツ 150g
- ・鶏ムネ肉(皮なし) 150g
- (a) 酒 大さじ 1/2
- しょうゆ 大さじ 1/2
- 片栗粉 小さじ 1/2
- 酢 大さじ 1.5
- ごま油 大さじ 1.5
- 砂糖 大さじ 1/2
- (b) レモン汁 小さじ 1
- こしょう 少々
- すりおろし玉ねぎ 1/4 個 (60g)
- ナンプラー 小さじ 1/2
- ブラックペッパー 適量



1人分
216kcal

- ①鶏肉は、幅 1cm 程の削ぎ切りにし、深めの耐熱皿に並べる。
- ②混ぜ合わせておいた [a] を①に入れて絡め、ふんわりラップをして、500wで2分加熱する。(加熱が終わってもラップを外さず、予熱で中まで火を通す)
- ③キャベツの葉の部分はざく切り、芯は薄切りにする。
- ④混ぜ合わせておいた [b] に、②の鶏肉と③のキャベツを入れて和える
- ⑤30分程冷蔵庫で冷やしたら、器に盛り、お好みでブラックペッパーをかけたら出来上がり。



春キャベツ は 3～5 月が旬です。

	春キャベツ	冬キャベツ
葉の状態	ゆるく巻かれています、みずみずしい	しっかりと巻かれています
柔らかさ	柔らかい	固い
向いている料理	サラダやマリネ	煮込み料理

キャベツ

(胃の粘膜を強化する栄養素: ビタミンU)

食べ合わせで効果 UP!



にんじん

(抗酸化作用のある: β-カロテン)

胃腸の動きを強化する組み合わせです!