



健幸おススメレシピ⑫

1日に必要なたんぱく質の約1/3が摂れます。炒りごま、大葉をトッピングしても美味しいですよ。



**蒸し鶏の中華ソースがけ**

エネルギー373Kcal たんぱく質25.7g 脂質24.6g  
カルシウム22mg 食塩相当量1.6g (1人当たり)

【材料】2人分 鶏胸肉…250g 生姜…小さじ2 酒…大さじ1 きゅうり…1本

★〔醤油…大さじ1.5 酢…大さじ1 砂糖…小さじ2 ごま油…小さじ2〕

【作り方】

- ① 鶏肉は皮を下にしてフライパンに入れる。酒と生姜、水100mlを入れ中火にかける。※電子レンジ加熱でもOK (①の内容でラップをかけて600w2〜3分、その後裏返して3分加熱後、冷ます。
- ② 煮立ってきたら蓋をして弱火で約15分蒸し茹でにする。火を止め、余熱で中まで火を通す。
- ③ 胡瓜は千切りにする。★を混ぜてソースを作る。
- ④ 鶏肉、きゅうりを皿に盛り、★のソースをかけて完成。

卵、チーズ、きのこを使用し栄養バランスの良い1品です。  
時短料理のため朝食にいかが？



**きのこたっぷりチーズオムレツ**

エネルギー275Kcal たんぱく質20.2g 脂質19.4g  
カルシウム183mg 食塩相当量0.4g (1人当たり)

【材料】2人分 卵…4個 牛乳…大さじ2 胡椒…少々 しめじ…40g えのき茸…40g

鶏挽肉…15g とろけるチーズ…20g オリーブオイル…小さじ2

<付け合わせ> レタス2枚 トマト…1/2個 スナップエンドウ…6本

【作り方】①卵は割りほぐし、牛乳、胡椒と混ぜ合わせる。

- ②しめじ、えのき茸は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ②と鶏挽肉を炒めて一度取り出す。
- ④再度フライパンにオリーブオイルを入れよく温め①を焼き、卵が半熟になったら③ととろけるチーズを手前に入れて巻く。
- ⑤お皿に盛り付け形を整え、付け合わせを添えて完成。

