



**クリエイト
栄養士考案!**

タンパク質を考える人の 健康レシピ



**しょうが!ネギ!レモン!
暑い夏にサッパリだれで
食欲アップ!**

香味だれのレンジ蒸し鶏



- 《材料(2人分)》
- | | |
|-------------|-----------|
| 鶏ささみ | 4本 |
| 塩 | ひとつまみ |
| 酒 | 大さじ2 |
| しょうが(薄切り) | 4枚程度 |
| 長ネギ(青い部分) | 約10cm |
| ☆香味だれ | |
| しょうが 1片 | ごま油 大さじ1 |
| 長ネギ 約10cm | レモン汁 小さじ1 |
| 醤油 大さじ1と1/2 | 砂糖 小さじ1/2 |
| 酢 大さじ1 | 白ごま 小さじ1 |

栄養成分(1人分)
 エネルギー: 203kcal
 たんぱく質: 21.0g
 脂質: 8.1g
 炭水化物: 6.7g
 食物繊維: 0.8g
 食塩相当量: 2.5g

《作り方》

- ①ささみのすじを取り、フォークで穴を開けて耐熱皿に並べて塩、酒を振りかける。
- ②薄切りしょうがとネギの青い部分を乗せ、軽くラップを被せ表裏500W3分ずつ加熱する。
- ③香味だれ用のしょうがと長ネギをみじん切りにし、他の調味料と混ぜ合わせる。
- ④ささみの粗熱が取れたら1口大に切って盛り付ける。
- ⑤蒸し汁を振りかけ、③のたれをかける。お好みで野菜を添えて完成!



**夏はタンパク質不足になりがち!
さっぱり肉料理で暑い夏を乗り切りましょう!**

レシピ作成: クリエイトエス・ディー管理栄養士(森田・野島・瀧田)