

鶏ささ身の
レンジ蒸し
トマト添え

POINT

時間がないときは
電子レンジで簡単調理。
ささ身は蒸し汁を吸わせれば
しっとりとした仕上がりに。



主菜

1人分
150 kcal
食物繊維
1.6 g
食塩相当量
0.7 g



KENKO RECIPE ◆ 糖尿病

鶏ささ身のレンジ蒸し トマト添え

1人分 150 kcal ◆ 食物繊維 1.6g ◆ 食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)

鶏ささ身 … 3本 (160g)

塩 … 小さじ¼

こしょう … 少量

酒 (あれば紹興酒) … 大さじ1

しょうがの薄切り … 2枚

ねぎ … ½本 (50g)

ごま油 … 小さじ2

トマト (薄い半月切り) … 1個 (200g)

作り方

- ① ささ身は耐熱皿に並べ、塩、こしょう、酒をふってしょうがをのせる。ラップをかけて電子レンジ (600W) で3分30秒加熱する。あら熱がとれたらつぶすようにしてほぐし、蒸し汁を吸わせる。
- ② ねぎは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、水にさらして水けを絞る。①にごま油とともに加えてあえる。
- ③ 器にトマトを敷いて②を盛る。