

今日から始める
生活習慣病予防のための

健康 時短 お手軽レシピ

health & time saving easy recipe



エネルギー
232kcal

塩分
1.6 g

今月の料理 元気をチャージ! 疲労回復! 鶏むね肉とキャベツのレンジ蒸し

材料(1人分)

鶏むね肉 1/2枚(120g) <ねぎダレ>
キャベツ 1/8個(100g) 長ねぎ(みじん切り) 5cm(10g)
えのき 1/3袋(30g) しょうゆ 大さじ1/2
(A)塩 少々 砂糖 小さじ1
(A)酒 小さじ1 酢 小さじ1
(A)片栗粉 小さじ1 ごま油 小さじ1

調理時間



お手軽ポイント



1

キャベツはざく切り、
えのきは根元を切って
半分にする。
鶏肉はそぎ切りにし、
(A)を絡める。



2

耐熱皿にキャベツ・
えのきをのせ、
鶏肉を重ならないように
広げる。



3

ラップをかけ、
電子レンジ(600w)で
6分加熱する。



4

器に<ねぎダレ>の
材料を混ぜ合わせ、
レンジ加熱が終わった
③にかける。

完成!

栄養 ポイント

- ✓ 鶏むね肉に含まれる「イミダザールペプチド」で疲労回復
- ✓ キャベツやえのきたけに含まれる食物繊維は、
血糖値の上昇を防ぎ、肥満や生活習慣病予防!
- ✓ ねぎに含まれる「硫化アリル」は抗酸化作用で免疫力アップ

時短 ポイント

- ✓ カット済キャベツを使うとより時短になります
- ✓ お皿に材料をのせてレンジ加熱するだけなので、
忙しい日や疲れている日でも手軽に作れます



レシピ作成 板垣 好恵

管理栄養士 / 料理家 / 食育アドバイザー
食の専門家ユニット FoodRing 代表

「食卓に、おいしいと健康のベストバランスを」をテーマに、健康を食でサポートする活動を行う。
企業向けにレシピ提供、商品開発、メディア出演などを行う傍ら、食事カウンセ
リングや栄養セミナーを通じて、子どもから大人まで幅広く食育活動に注力。

次回配信号は /
夏野菜とツナの
冷やし豆乳うどん
お楽しみに!