



# 蒸し鶏の油淋鶏ソース

## 栄養士コメント

一般的に揚げた鶏肉にソースをかける油淋鶏ですが、ムネ肉を使い蒸すことで、カロリーダウンに加え、ムネ肉のパサつきも抑えることができ、カロリーの気になる方にも楽しんでいただけるようにしました。



## 作り方

鶏肉は2cm程の厚さになるように開いて火が通りやすいようにフォークで刺しておく。

耐熱容器に鶏肉、白ネギの青い部分、薄切りにした生姜、酒を入れてラップをし、レンジ600wで3分温め、裏表を反対にし、さらにレンジ600wで1分温める。

白ネギはみじん切り、生姜はすりおろす。

調味料、みじん切りにした白ネギ、すり下ろした生姜を合わせる。

鶏肉を食べやすい大きさに切る。

お皿にサラダ菜、鶏肉を並べ、上からソースをかける。

## 成分値 (1人分)

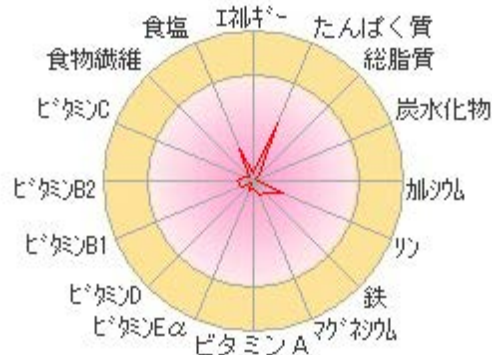
摂取値 単位

1. エネルギー	152 kcal
2. たんぱく質	24.2 g
3. 総脂質	2.9 g
4. 炭水化物	5.3 g
5. カルシウム	22 mg
6. リン	243 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	35 mg
9. ビタミンA	46 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.12 mg
13. ビタミンB2	0.15 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.5 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏むね皮なし	100	g
<鶏肉を蒸す用>		
2. 酒・本醸造酒	1/4	大サジ
鶏肉1枚で大さじ1程度		
3. 白ねぎ		少々
青い部分		
4. 生姜	1	枚
鶏肉1枚でスライス2枚程度		
<ソース>		
5. 白ねぎ	20	g
6. 生姜		少々
<調味料>		
7. 減塩しょうゆ	1/4	大サジ
8. 酢・穀物酢	1/4	大サジ
9. 上白糖	1/4	大サジ
10. ごま油	1/4	小サジ
11. 水	1/4	大サジ
<付け合わせ>		
12. サラダ菜	20	g



(黄色い範囲内です)