



# 蒸し鶏の野菜巻き

## 栄養士コメント

炊飯器の保温機能で蒸し鶏を作りました。砂糖をすり込むことでしっとり仕上がります。塩はかけずにバジル、パセリ、黒こしょうなどのスパイスで味をつけます。  
ソースはヨーグルトを加えカロリーカットしました。



## 作り方

- ：鶏肉は厚さが均一になるように庖丁で開く。
- ：砂糖、バジル、パセリ、黒こしょうを混ぜ合わせ、鶏肉の両面にすり込む。
- ：鶏肉にほうれん草、人参と一緒に巻いていく。お酒をかけてラップで包み、両端をキャンディのように輪ゴムでとめる。これを密閉できる袋に入れて、空気を抜き封をしめる。
- ：炊飯釜に沸騰した湯を入れ、炊飯器にセットする。ここに を入れ、浮かんでこないように落とし蓋をかぶせる。炊飯器の「保温」ボタンを押し、1時間ほど置く。
- ：鶏ハムを取り出し、あら熱が取れたらラップをつけたままスライスする。（崩れにくいため）
- ：ソースを混ぜ合わせ、鶏ハムにかける。

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	132 kcal
2. たんぱく質	20.5 g
3. 総脂質	2.7 g
4. 炭水化物	4.5 g
5. カルシウム	17 mg
6. リン	202 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	34 mg
9. ビタミンA	118 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	0.11 mg
13. ビタミンB2	0.13 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.3 g

## 材料 (2人分)

分量 単位

1. 鶏むね皮なし	1	枚
2. バジル		少々
3. パセリ・乾		少々
4. 黒こしょう		少々
5. 日本酒	1	小サジ
6. 上白糖	1	小サジ
7. 人参	20	g
細く切り茹でる。		
8. ほうれん草	20	g
茹でて根元を切る。		

### <ソース>

9. マヨネーズハーフ	1/2	大サジ
10. ケチャップ	1/2	大サジ
11. ヨーグルト(プレーン)	1/2	大サジ
12. にんにく・おろし	1/2	小サジ



(黄色い枠内です)