



鶏ささみのレンジ包み蒸し

栄養士コメント

鶏ささみは牛肉や豚肉に比べて脂肪が少なく、高たんぱく質です。さらに、たんぱく質を代謝して筋肉に変える働きのあるビタミンB6も豊富です。具材には味付けせず、上からタレをかけることで塩分量を減らす工夫をしています。



作り方

- ①：鶏ささみは余分な脂を取り除き、フォークなどで数カ所穴を開け、食べやすい大きさに切る。人参は千切りにし、しめじは子房に分けておく。もやしは気になるようであれば、両端を切る。
- ②：30cm幅のクッキングシートを正方形に切り取り、その上に①の具材をのせる。クッキングシートの対角線上の角を重ね合わせたら、クルクルと折りたたみ、最後に端をひねって閉じる。
- ③：耐熱皿にのせ、500W 5分加熱する。
- ④：別の容器にめんつゆ、酢、すりおろし生姜、すりおろしニンニク、白ごま、刻みネギを入れて混ぜ合わせ、タレを用意する。
- ⑤：③に④をかけて完成。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	104 kcal
2. たんぱく質	20.8 g
3. 総脂質	0.8 g
4. 炭水化物	5.4 g
5. カルシウム	13 mg
6. リン	239 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	35 mg
9. ビタミンA	148 μg
10. ビタミンEα	0.7 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.14 mg
13. ビタミンB2	0.17 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	1.9 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏ささみ	80 g
2. 人参	20 g
3. もやし	30 g
4. しめじ(ぶなしめじ)	30 g
5. めんつゆ(二倍)	1/2 大サジ
6. 酢・穀物酢	1/2 小サジ
7. 生姜	少々
8. にんにく・おろし	適宜
9. 万能ねぎ	少々
10. 白ごま	少々



(黄色い部分が範囲内です)