



× 磐田市  
健康増進課

# ささみと白ネギの レモン蒸し



【材料4人前】 調理時間 約15分

鶏ささみ 4本

白ネギ 1/2本

キャベツ 2枚

お酒 大さじ1

A

ポン酢 大さじ1

レモン汁 小さじ1

1人分 78kcal / 塩分 0.6g / たんぱく質 15.0g

## 【作り方】

- ① 白ネギを斜めに薄切りし、キャベツを食べやすい大きさにざく切りする。
- ② 鶏ささみの筋をとる。
- ③ 耐熱容器に②の鶏ささみを入れ、お酒をふりかけ、ふんわりとラップをかける。
- ④ 電子レンジ(500W)で4分加熱する。
- ⑤ 火が通ったら①の白ネギとキャベツを加え、電子レンジ(500W)で1分半~2分加熱する。
- ⑥ ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ⑦ 汁気を切った⑤と和え、器に盛りつける。