

8. 蒸し鶏の生姜ねぎソース

●材料 (4人分)

A	鶏むね肉	280g
	長ねぎ(青い部分)	適量
	生姜スライス	8g
	水	1カップ
	酒	大さじ1
	塩	少々
	B	生姜すりおろし
長ねぎみじん切り		40g
しょうゆ		大さじ2
酢		大さじ2
ラー油		5滴ぐらい
ごま油		大さじ1
砂糖		小さじ2
トマト		1個
レタス		60g
貝割れ菜		1/4 パック



多めに作って、サラダやサンドイッチの具に使っても美味しいです。

●作り方

- 1 Aを鍋に入れ、蓋をして沸騰させる。
- 2 沸騰したら弱火で10分煮る。火を止めて、余熱で10分おく。
- 3 Bを合わせておく。
- 4 トマトは薄い半月切りにする。
- 5 ②の鶏肉を鍋から取り出し、1cm幅にスライスして、野菜と一緒に盛り付ける。最後に③のソースをかける。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
鶏むね肉のチンジャオロース風	159	19.5	5.8	7	0.7
蒸し鶏の生姜ねぎソース	127	16.5	4.4	15	1.5