



# 鶏肉ときゃべつのふんわり蒸し



# 30分

塩麴の力で鶏肉がふんわり★キャベツがたっぷり食べられます

## 〈材料 2人分〉

- ・鶏もも肉(皮なし) 1枚
- ・玉ねぎ 100g (1/2個)
- ・キャベツ 150g (葉5~6枚)
- ・しめじ 1/2パック
- ・塩麴 小さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ1



## 〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋を熱してサラダ油をひき、玉ねぎがしんなりするまで弱火で炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、火を止め、鶏肉・塩麴・酒を入れる。
- ④ しめじ、キャベツを上のにのせ、蓋をして弱火で20分蒸す。

## ～POINT～

蒸している間に他の料理もでき、時間を有効に使えます！  
寒い冬にピッタリのレシピです！

### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー257kcal たんぱく質29.9g 脂質8.4g  
カルシウム52mg 食塩相当量1.1g





# きゃべつの卵とじピザ風



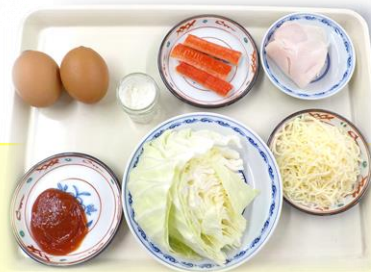
## 20分

まるで洋風のお好み焼き!?見た目も華やかでボリュームたっぷり★



〈材料 2人分〉

- ・キャベツ 150g (葉5~6枚)
- ・卵 2個
- ・カニカマ 20g (2~3本)
- ・サラダチキン 20g (1/5パック)
- ※鶏むね肉1枚を塩(小さじ1/5)で茹でたものでも可
- ・小麦粉 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・ケチャップ 大さじ1



〈作り方〉

- ① キャベツは太めの千切りにし、サラダチキンはほぐしておく。
- ② アルミホイルをフライパンより一回り大きめに切っておく。
- ③ ボウルに卵、小麦粉と①を入れて混ぜ、フライパンで両面焼く。
- ④ 焼きあがったら、アルミホイルにのせ、ケチャップ、チーズを上から加えて、トースターやオーブンでチーズがこんがりするまで焼く。

〜POINT〜

仕上げをフライパンで焼くときは、焦げないように弱火でじっくり火を通すのがおすすめです!



〈1人分の栄養価〉

エネルギー181kcal たんぱく質13.9g 脂質9.0g  
 カルシウム179mg 食塩相当量0.9g



# 豚肉と千切りキャベツ巻き 15分

電子レンジで簡単に★油は使わずさっぱり召し上がれます★



〈材料 2人分〉

- ・豚ロース薄切り肉 70g (約3枚)
- ・キャベツ 80g (葉2~3枚)
- ・塩 0.6g (ひとつまみ)
- ・こしょう 少々
- ・ポン酢しょうゆ 小さじ1/6



〈作り方〉

- ① キャベツは千切りにする。豚肉は塩・こしょうで下味をつける。
- ③ 豚肉の上にキャベツを適量のせて巻き、巻き終わりを下にして耐熱皿に並べる。
- ④ 耐熱皿にラップをかけ、電子レンジ(600w)で4分間加熱する。
- ⑤ お好みでポン酢しょうゆを添える。

~POINT~

キャベツの代わりにブロッコリーやもやしでも作れますよ★

〈1人分の栄養価〉

エネルギー288kcal たんぱく質22.1g 脂質21.2g  
カルシウム32mg 食塩相当量0.6g

