

ジュ〜シ〜♡

チキンプレート

高たんぱく
低脂質



鶏胸肉を
しっとり
柔らかく

【材料】

食材	分量g	目安量
五穀御飯	140	1杯
鶏胸肉	75	
みそ	3	小さじ1/2
生姜 A	3	1欠片
ヨーグルト	5	小さじ1
片栗粉・油	各3	各小さじ1
ドレッシング	10	小さじ2
～付け合わせ～		
南瓜	30	
人参	40	1/2本
ピーマン	30	1個
カレー粉	少々	
エリンギ	45	中1個
まいたけ B	40	
にんにく	3	1欠片
食塩 C	0.5	
こしょう	少々	
粉チーズ	5	小さじ2.5
ミニトマト	20	

【作り方】

- ①鶏胸肉は、繊維に対して直角に削ぎ切り。生姜をすりおろし、Aをよく混ぜ合わせる。肉を加えてもみ込み、冷蔵庫で一晩漬ける。
- ②御飯を炊く。
- ③南瓜・人参は、薄切り。ピーマンは、細切りに。きのこは、ほぐしておく。
- ④にんにくは、みじん切りにする。Bを皿に入れラップをし、電子レンジで加熱する。(500Wで1～2分)Cで味を調える。
- ⑤鶏肉に片栗粉を加える。
- ⑥フライパンに油をひいて温め、鶏肉・③を弱火で蒸し焼きにする。
- ⑦加熱した野菜にカレー粉をお好みでかける。
- ⑧御飯を盛り付け、鶏肉・焼き野菜・きのこ・ミニトマトを盛り付ける。粉チーズをかける。

【栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
485 kcal	29.9 g	7.5 g	74.5 g	7.1 g	1.7 g