

鶏むね肉と夏野菜の ハニーレモン蒸し



1人分 ●カロリー: 334kcal
●塩分: 0.3g

レモン風味でさっぱり美味しい！
レンジで簡単、
夏バテ防止にも役立つレシピです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏むね肉…………… 1枚(約250g)
塩・こしょう…………… 各少々
A { レモン汁…………… 大さじ1
はちみつ…………… 大さじ1
オリーブ油…………… 大さじ1
オクラ…………… 4本
かぼちゃ…………… 80g
ズッキーニ…………… 1/2本(約85g)
パプリカ(赤)…………… 1/2個
レモン…………… 1/2個

※最後に味をみて、お好みで塩・こしょうで味を調整してください。

作り方

- 1 オクラはヘタの先を切り落として、かぼちゃは3mm厚さのひと口大に切る。ズッキーニは1cm厚さの輪切り、パプリカはヘタと種をとって乱切り、レモンは輪切りにする。
- 2 鶏むね肉は食べやすい大きさのそぎ切りにする **Point1**。深めの耐熱容器に入れ、塩・こしょうをもみこんで、なるべく肉同士が重ならないよう平らに広げる。
- 3 2にラップをして電子レンジ(500w)で3分加熱する。一度取り出して鶏むね肉の上下を返し、レモンの輪切り、1の野菜の順にのせ、ラップをして電子レンジ(500w)で3分加熱する **Point2**。取り出して全体を軽く混ぜ、ラップをしてさらに3分加熱する。
- 4 Aをよく混ぜ合わせ、合わせ調味料を作っておく。
- 5 電子レンジから取り出した3に4を加え、全体を混ぜ合わせて器に盛り付ける。

*3で鶏むね肉の中心まで火が通っていることを確認し、足りない場合は様子を見て30秒ずつ追加で加熱してください。
*オクラの産毛が気になる場合は、板ずり(塩をまぶし、まな板の上で転がす)して使用するとよいでしょう。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

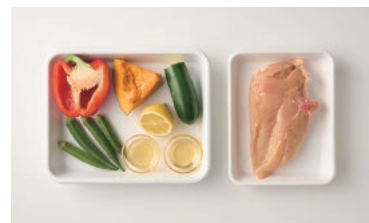
生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府 絢行
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

火を使わずに電子レンジでできる簡単レシピです。発汗によって失われやすいビタミンやミネラルを含む夏野菜もたっぷり。オクラのネバネバ成分であるペクチンは、腸内環境を整える働きも期待できます。

* * *



材料



Point1 鶏むね肉は塊のままではなく、繊維を断つようにひと口大のそぎ切りにすることで、加熱ムラを防ぎ、柔らかく仕上がります。



Point2 鶏むね肉と野菜に味がしっかり行き渡るように、レモンは間に挟んで加熱します。

作り置きもOK!

- 冷蔵保存で1~2日
 - 冷凍保存で1~2週間
- 温め直し後、改めて少量のレモン汁とはちみつ、オリーブ油で調整すると風味がよくなります。
※温め直しは、水(小さじ1)をかけ、ラップをして1~2分+一度混ぜて30秒~1分が目安です。