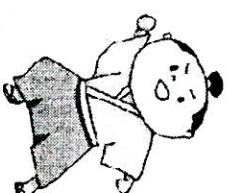


# 野菜あじ1皿！大作戦☆



料理名：えのきだけの鶏胸肉の蒸し物



## (材料 4人分)

えのきだけ 大袋 (200g)  
トマト 1個 (200g)  
レタス 4枚 (100g)  
鶏胸肉 1枚 (250g)  
酢 大さじ2 (30g)  
塩 小さじ1/2  
こしょう 少々

## (作り方)

1. えのきだけは根元を切り落し、2小房に分け、7分パントに並べる。
2. 鶏胸肉は皮を取り、5~6cm幅のそぎ切りにする。
3. トマトをハタを取り、くし形に切る。鶏胸肉の上にも並べる。
4. レタスは一口大にちぎる。トマトの上にも並べる。
5. ふたをして弱火の中火で鶏肉に穴が通るまで蒸す。

## ☆料理のポイント☆

酢を肉にもみこお事で肉がやわらかくなる。

### 1人分の栄養量

エネルギー	150 kcal
食塩相当量	0.5 g
野菜使用量	125 g

作成者：平成28年度食育ボランティア養成講座 受講生