

レンジで簡単！蒸し鶏オニオンソース



- *…献立意向…*
- *減塩のため、鶏の下味はこしょうだけにし、上からオニオンソースをかけて頂きます。
- *ソースは生姜や豆板醤、酢を使い、塩分控えめでも美味しく野菜も食べられます。
- *お好きな野菜に変えて頂いたり、お肉の代わりに魚でも良いですね。

献立名: レンジで簡単！蒸し鶏オニオンソース		1人分栄養価: エネルギー 304 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 1.3 g	
材料: 2人分		作り方:	
鶏もも肉	250g	①	耐熱皿に鶏肉を皮目を下にして入れ、こしょう、酒を振る。
こしょう	少々	②	ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで4分加熱し、取り出してそのまま5分ほど蒸らす。 *蒸し汁も利用します*
酒	大さじ2	③	ボウルにソースの材料、②の蒸し汁を入れて混ぜる。
～オニオンソース～		④	レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりはスライス、ミニトマトは半分に切る。
玉ねぎ(すりおろし)	1/4個	⑤	②の蒸し鶏を食べやすい大きさに切り、器に盛った④の野菜の上に盛り付け、上からオニオンソースをかける。
生姜(すりおろし)	1/2かけ		
醤油	小さじ1		
赤味噌	大さじ1/2		
酢	大さじ1/2		
豆板醤	小さじ1/4		
砂糖	小さじ1/2		
(蒸し汁)	大さじ3)		
レタス	80g		◇電子レンジが500Wの場合は5分加熱で様子を見てください
きゅうり	1/3本		◇生姜はチューブのおろし生姜でもOK
ミニトマト	6個		

