

カロリー
1人分
346Kcal

調理時間
35分

材料
2人分



蒸し鶏のキウイソースがけ

材料

鶏むね肉・・・1枚
クレイジーソルト・・・少々
コショウ・・・少々
ベビーリーフミックス・・・適量
料理酒・・・適量

作り方

- ① 鶏むね肉を観音開きのように切り開いて厚さを均一にし、クレイジーソルト、コショウ、料理酒をまぶして耐熱皿に乗せ、ラップをかけて電子レンジ（500W）で7～8分温める。
※鶏から出たダシは捨てずにとっておく。
- ② 温まったら電子レンジから取り出し、冷めるまで置いておく。
- ③ キウイを半分に切り、半分はすりおろして、もう半分はさいの目に切る。
[A]と①の鶏からでたダシを混ぜ合わせ、フライパンで焦げないように加熱する。
- ④ ①が冷めたら食べやすい大きさに切り、お皿にのせ、付け合わせのベビーリーフを盛りつける。
- ⑤ ④のソースを鶏肉にかければ完成。



豆知識

キウイは、なんといってもビタミンCが豊富。さらに、良質の食物繊維であるペクチンも多く含まれており、カリウム、ビタミンEも含有されています。

薬効：便秘 消化促進 美肌 疲労回復 風邪の予防

Point

ソースは弱火で加熱し、焦がさないように気をつけましょう。