

鶏もも肉と 小松菜・にんじんの 彩り菜

お好み
タレで



材 料	分量(2人分)	切り方等
鶏もも肉	250g	一口大の角切り
料理酒	大さじ1	
小松菜	1/2束(100g)	3cm幅に切る
にんじん	1/3本(80g)	皮をむき細切り
ポン酢	大さじ1(15g)	}
白いりごま	小さじ1/3(1g)	
ラー油	1~2滴(0.5g)	}
胡麻ドレッシング	大さじ1強(20g)	
ラー油	1~2滴(0.5g)	}

火を使わずレンジで簡単調理！



レシピ: 淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科生

- ①カットした鶏もも肉を耐熱皿に並べ、料理酒大さじ1を振りかけ、ふんわりとラップをし600Wで5分加熱する。
- ②小松菜とにんじんも耐熱皿に入れ、少量の水をふりかけ、ふんわりとラップをし600Wで1分加熱する。
冷めたら水気を絞る。
- ③つけダレAとBは、それぞれ混ぜ合わせておく。
- ④①②の鶏肉、小松菜、にんじんを器に盛りつけ、お好みのタレをかける。