栄養士のレシピ紹介

# 鶏肉の野菜蒸し

## 材料（２人分）






（イメージ図）

## 作り方

**①材料の下準備をする。**

タマネギは薄切り、にんじんは細切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。根みつばはよく洗い、食べやすい長さに切る。

**②鶏肉に下味をつける**

鶏肉はひと口大に切り、料理酒と食塩をもみ込む。

**③材料を重ねる**

小さめのフライパンにたまねぎ、にんじん、しめじを広げ、その上に鶏肉を重ならないように並べる。

**④調味料を加える**

だし汁、砂糖、うすくちしょうゆを混ぜ合わせ、全体に回しかける。

**⑤蒸し煮にする**

ふたをして火にかけ、煮立ったら弱火にする。鶏肉の中心まで十分に火が通り、野菜がやわらかくなるまで蒸し煮する。途中で水分が少なくなったら、水を少量加える。

**⑥根みつばを加える**

根みつばを加え、ふたをしてひと蒸しする。

**⑦盛り付ける**

器に盛り付け、煮汁をかけたら完成!



### ～管理栄養士さんのワンポイントアドバイス～

にんじんやしめじ、玉ねぎでビタミンや食物繊維を補える一品です。蒸し料理は油を控えやすく、素材のうま味も楽しめます♫野菜をおいしく取り入れて、バランスの良い食事を心がけましょう！