



エネルギー  
100Kcal



たんぱく質  
12.2g



脂質  
2.5g



塩分  
1.0g

## 蒸し鶏カキ油あん



### ●材料 (4人分)

若鶏もも皮なし 60g × 4切  
塩 小さじ 1/6  
酒 小さじ 1 弱  
白葱 60g  
生姜 20g

A { 玉ねぎ 60g  
人参 40g  
ピーマン 40g  
だし汁 80cc  
醤油 小さじ 1 弱  
オイスターソース 大さじ 1 強

\*片栗粉 小さじ 1  
水 小さじ 2

### ●作り方

- ① 肉はペーパータオルで水気を拭き、塩を揉み込む
- ② バットに①の鶏肉を並べ酒を振り、白葱と生姜を置き蒸気のたった蒸し器で蒸す。★蒸し器使用の場合は、蒸気が上がった状態に入れて8分程度、電子レンジ(500w)の場合は、耐熱皿に肉をのせて酒(分量外)を振りかけラップし、7~8分加熱します。
- ③ 玉ねぎ、人参、ピーマンはせん切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、玉ねぎと人参に火を通す。火が通ったら醤油とオイスターソース、ピーマンを加えひと煮立ちしたら\*水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 鶏肉を食べやすい大きさに切り、④のソースをかける。

#### ★ワンポイントアドバイス

オイスターソースには、カキの旨味が詰まっているので、少量の醤油とだし汁、せん切り野菜を加えたソースは淡白な鶏肉に良く合います。

