



たんぱく質をしっかり摂りたい方にお勧め！！
鶏むね肉とブロッコリーのレンジ蒸し



【材料（2人分）】

鶏むね肉	小1枚
ブロッコリー	1株
ミニトマト	10個くらい
片栗粉	小さじ2
日本酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
おろし生姜、にんにく	各少々
こしょう	適宜

A

【作り方】

- ① ブロッコリーを小房に切り分けます。
 - ② 鶏むね肉の皮をとり、一口大に切れます。
 - ③ ポリ袋に②と A を入れてもみこみます。[\(写真①\)](#)
 - ④ 耐熱容器にブロッコリーをのせ、隙間に③を入れます。
[\(写真②\)](#)
 - ⑤ ラップをかけて、600Wで5分くらい加熱します。
 - ⑥ 鶏肉に火が通ったらOK！！
- 仕上げにプチトマトをのせたら完成です。[\(写真③\)](#)



写真①



写真②



写真③

1人分の栄養量

エネルギー224kcal

炭水化物 13.9 g

（食物繊維 6.2 g）

たんぱく質 35.5g

塩分 1.2g

☆体重を増やしたい方は仕上げにマヨネーズをのせると
カロリーアップできます☆