

鶏と野菜の香味茹で～ゴマポンソースかけ～

レシピ作成：登米栄養士会 地域活動部会

野菜がたくさん摂れる
メニューだね♪

(1人分当たり)

野菜の量

165g

食塩相当量

1.4g

材料 (2人分)

- ・鶏むね肉 140g
- ・キャベツ 200g
- ・人参 20g
- ・細ネギ 2本
- ・トマト 100g
- ・水 適量
- ・昆布茶 小さじ2
- <タレ>
- ・ポン酢 大さじ2
- ・ごま油 小さじ2/3
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・ラー油 少量
- ・にんにく 少量
- (すりおろし)
- ・白炒りごま 小さじ1

作り方

- ① 鍋に野菜がかぶるくらいの水と昆布茶を入れ、太めの千切りのキャベツと人参を入れて茹で、ザルにあげる。
- ② 鶏むね肉にフォークで数か所穴をあけ、①の湯に入れ弱火で3～5分茹で、火を止めて蓋をして30分程置く。
- ③ 細ネギを小口切りにし、@と混ぜ合わせておく。
- ④ ①の野菜の水気を切って皿にしき、スライスした鶏むね肉を中央に並べ、くし切りにしたトマトを飾る。
- ⑤ ③のタレをかけて供する。

おすすめ! 石巻・登米地域の食材



・トマト
(石巻市、登米市)



・人参
(登米市)



・玉ねぎ
(登米市)



・にんにく
(登米市)



・細ねぎ
(石巻市)

【ベジプラス&塩ecoポイント】

- ・野菜をボイルすることでたくさん食べられます。
- ・タレも好みにより調整できます。



©宮城県・旭プロダクション