

電子レンジで作る

ばんばんじー



棒々鶏

作り方

材料 4人分

鶏ムネ肉 150g
料理酒 適量
きゅうり 3本
トマト 1玉
ポン酢 適量

- ① 鶏肉は熱が通り易いようにうすく切る。
- ② 肉に酒をかけて臭みを取りラップする。
- ③ 電子レンジで加熱する。(600W 6~7分)
- ④ 熱を通した肉を千切りにする。
- ⑤ きゅうりは5cm位の長さの千切りする。
- ⑥ トマトは輪切りにする。
- ⑦ 皿に鶏肉と野菜を盛り付けてポン酢をかける。

栄養価 1人分

エネルギー 86kcal 炭水化物 5.2g
たんぱく質 12.3g 食塩 0.1g
脂質 0.9g

♥ワンポイント♥

- 鶏肉にはサルモネラ菌がいます。赤い部分が無くなるまで十分に加熱してください。
- トマトにはリコピンが含まれていて美容や健康に効果があります。

(リコピンとは?)

トマトの赤い色を構成する色素で、悪玉コレステロールの酸化を抑制し、動脈硬化症の予防になります。さらには、老化抑制の効果も期待できます。