



とり にく かみつつ や
もやしと鶏むね肉の紙包み焼き



所要時間：25分

安価

材 料：大人2人分

緑豆もやし・・・1/2袋（約100g）

エリンギ・・・1本（約30g）

鶏むね肉・・・1/2枚（約100g）

にんじん・・・1/6本（約30g）

ピーマン・・・1個（約25g）

ごま油・・・小さじ2

塩・・・小さじ1/4

こしょう・・・少々

ポン酢・・・小さじ2

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. 緑豆もやしは食べやすい長さに切る。エリンギは長さを半分にし、縦に6つ割りにする。にんじん、ピーマンはせん切りにする。鶏むね肉は薄くそぎ切りにする。
2. 約30cm四方のクッキングシートを2枚準備する(アルミホイルでもよい)。それぞれの紙の真ん中に1の野菜を2等分してのせる。同様に鶏肉を野菜の上へのせ、塩、こしょう、ごま油をふりかける。紙の上下を重ねるように折りたたみ、両サイドをしっかり2つ折りにする。
(※キャンディーの様に包んでもよい。)
3. フライパンに並べ、水(分量外)大さじ4を鍋端から注ぎ、ふたをして弱火で15分蒸し焼きにする。
4. 器に紙ごとのせ、食べる直前に紙を開け、ポン酢をかける。



<1人分栄養価>

エネルギー：117kcal

たんぱく質：13.4g

脂 質：5.1g

食塩相当量：1.3g



作成) 福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士

