

鶏もも肉と野菜の オリーブオイル 蒸し焼き



2人分



10 minutes

材料

鶏もも肉：100g

ほうれん草：1/2束

アボカド：1/4個

にんじん：1/3本

にんじん：1/3本

オリーブオイル：小さじ1

醤油：小さじ1

塩、こしょう：少々



作り方

1. 鶏肉の下味：鶏もも肉に塩こしょう（クレイジーソルト）で軽く下味をつける。
2. フライパンにオリーブオイル小さじ1を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。
3. 鶏肉に焼き色がついたら、にんじんとブロッコリーを加え、軽く炒め合わせる。少量の水（大さじ2程度）を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
4. 野菜が柔らかくなったらほうれん草とアボカドを加え、さっと全体を混ぜ合わせ、最後に醤油をまわしかけて味を整える。

1食分（半量）の栄養素

カロリー：約200kcal

タンパク質：約10g 脂質：約12.5g 炭水化物（総量・食物繊維含む）：約6.5g（うち食物繊維は約2.5g）

- ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群（B1、B2、B6、ナイアシン含む）
ビタミンK、鉄分、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛

NOTES

鶏もも肉は皮をとってヘルシーに！