

## ダイニングメニュー

蒸して簡単! 野菜たっぷり

# とりとぼうのさっぱり蒸し



### ■材料〈4人分〉

- 若とりもも肉……………2枚(約600g)
- とぼう……………1本
- ぶなしめじ……………1パック
- にんじん……………1/5本
- もやし……………1袋
- みつば……………1束
- 酒……………60ml
- 塩……………少々
- 〈すだちしょうゆだれ〉
- すだち……………2個
- しょうゆ……………大さじ6
- 〈ごまだれ〉
- ごまドレッシング……………大さじ6
- ラー油……………適量

### ■作り方…調理時間約20分

- ①とり肉は細長く切り、塩をふる。
- ②とぼうはささがきにして、水にさらしてあく抜きし、水気を切る。
- ③ぶなしめじはいしづきを切り落とし、小房に分け、にんじんは細めの短冊切りにし、みつばは3cmに切る。
- ④フライパンに②・①・③のぶなしめじ・にんじん・もやしの順に重ね、酒をふり入れ、ふたをして強火にかける。
- ⑤④の湯気が出てきたら、弱火にして、8分蒸す。③のみつばを入れて、火を止める。
- ⑥すだちは半分に切り、ボウルにしぼり、しょうゆと混ぜ合わせ、すだちしょうゆだれをつくる。別のボウルにごまドレッシングを入れ、ラー油を加えて混ぜ合わせ、ごまだれをつくる。
- ⑦⑤を器に盛り、⑥につけていただく。



- ・とり肉の代わりに豚肉でもさっぱり食べられます。うすく切った里もなどでもいいです。
- ・あまり蒸しすぎないほうがシャキシャキしてよりおいしいです。

### 食事 バランスガイド

1人あたり:410 kcal

