

Let's Enjoy cooking!!

鶏のほうじ茶蒸し 香味ソースがけ

連日の厳しすぎる暑さで、食欲も料理する気力も低下してしまい、より熱中症を起こしやすくなっています。口当たりの良いものばかりでなく、タンパク質やビタミンもしっかり摂って、この夏を乗り越えましょう。今回は、ほうじ茶を使ったさっぱり！レシピです。夏野菜を彩りよく添えて、視覚的にも身体も満足できるようにしましょう。

材 料：2 人分

鶏モモ皮なし 1枚(260g)
下 味：料理酒 大さじ1
 生姜すりおろし 大さじ1(10g)
 減塩 塩昆布 6g
ほうじ茶 適量 又はティーパック 1袋
薬味ソース：減塩しょうゆ 大さじ1
 液状甘味料 小さじ1
 (ラカントなど)
 みょうが 1ヶ
 青じそ 2枚
 生姜すりおろし 小さじ1
 ねぎ みじん切り 小さじ1
 酢 大さじ1
 ごま油 小さじ1
旬の野菜 (なす、ズッキーニ、いんげん、
 オクラ、ミニトマトなど) 適量



 清水内科クリニック

一人分エネルギー
：188kcal
塩分：1.4g

作り方

- ① 鶏モモ肉は皮や筋を取り除き、下味の調味料とビニール袋に入れてよくもみこみ、冷蔵庫で2時間ほどおく。
- ② ほうじ茶を濃いめに煮出しておく。
- ③ 薬味ソースの青じそ、ねぎをみじん切りにし、残りの材料と混ぜ合わせてソースを作る。
- ④ 蒸し器又はフライパンに②をはり、①を蒸す。フライパンの場合は、深さのある耐熱皿で高さを出し、鶏肉にほうじ茶がかからないようにする。火を使いたくない時は、深さのある耐熱皿に①の鶏肉に②を大さじ3杯かけ、ふんわりラップして電子レンジ600Wで5分加熱し、粗熱が取れるまでラップをしたまま冷ます。
- ⑤ ④を一口サイズに切り、器に盛りつける。季節の野菜を焼いたり茹でたりして、彩りよく添える。