

## 蒸し鶏と夏野菜たっぷり！温野菜サラダ

加熱調理することで、野菜に含まれる、なすのポリフェノール的一种であるナスニン、きゅうりに含まれるβ-カロテン、トマトに含まれるリコピンは、油に溶けやすく、炒めることで腸からの吸収がよくなります。



### 【材料】(1人分)

食 品		分 量
蒸し鶏	鶏むね肉 (皮を除く)	50 g
	酒	30 c c
	砂糖	適宜
	塩	適宜
なす		30 g
きゅうり		35 g
トマト		50 g
ごま油		小さじ1
ドレッシング	青しそ	3g (4~5枚)
	しょうが	2 g
	にんにく	2 g
	砂糖	小さじ1
	酢	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	蒸し汁	30 c c

### 【栄養価】（1人分）

エネルギー	170kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	7.1 g
塩分	2.3 g

### 【作り方】

1. 鶏むね肉は、フォークで全体に数か所穴をあけ、耐熱袋に入れて、酒、砂糖、塩を加えてもみこみ、空気を抜いて袋の口を閉じる。
2. 鍋で1がしっかり浸かるくらいたっぷりの熱湯を沸かして火を止め、1を入れ、蓋をしてそのまま約25～30分おく。袋から鶏肉を取り出し薄くスライスする。  
※火が通っていないときは、耐熱袋に戻して、再度湯を沸かしたところに入れ、完全に火が通るまで待つ。蒸し汁は捨てない。
3. なす、きゅうりは水洗いし、へたをとり、両端を切って小さめの乱切りにする。
4. トマトは水洗いし、へたをとり小さめの乱切りにする。
5. 3と4の野菜をごま油で炒める。

### 【ドレッシングの作り方】

1. 青しそは、よく水洗いし、みじん切りにする。
2. しょうが、にんにくは、皮をとり、みじん切りにする。
3. 1と2と砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、蒸し汁をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

### 【盛り付け】

炒めた野菜を皿に盛り付け、蒸し鶏を野菜の上のにのせ、ドレッシングをかける。

