

低エネルギーレシピ



100gあたり
本体 **87円**

産直

255602 **冷蔵** 毎週
企画 滋賀県・シガポートリー
近江鶏皮なしむね 300g

開放鶏舎で約55日間育てた近江鶏のムネ肉です。抗生物質を使用せずに育てています。

消費期限：お届け日翌日

本体 **260円**
(税込 281円)

1人あたり
約 **200kcal**
low calorie

鶏肉とりんごのレンジ蒸し

鶏肉とりんごを使った、優しい味わいの低エネルギーレシピです。



材料 (2人分)

- 255602** 産直 近江鶏皮なしむね 100g
 - 1139** 産直 わけあり葉とらずサンふじ 100g
 - 1161** 日本の米育ち三元豚切り出しモモハム 80g
 - ミックスチーズ 30g
 - 粗挽き黒胡椒 少々
 - パセリ 適量
- A** 白ワイン 小さじ2
塩 小さじ1/5
胡椒 少々

作り方

- 鶏肉は厚さ5mmのうす切りにして**A**をまぶす。りんごは縦に4つ割りにして芯をとり、皮をむかないで7mm幅のいちょう切りにする。ハムは食べやすい大きさに切る。
- 耐熱容器に1/2量のハム、鶏ムネ、りんごの順にずらしながら並べてチーズを散らす。電子レンジで3分間温めて粗挽き黒胡椒をふり、パセリを添える。同様にもうひと皿つくる。

ひとくち
MEMO



鶏肉は良質のたんぱく質を豊富に含み、脂質が少ないので低エネルギーです。ダイエット中の方にお勧めの食材です。