

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ～レンジ・トースター編～

鶏ハムの 野菜巻き



- ① 鶏むね肉は観音開きにする。にんじんとピーマンは千切り。
- ② 鶏肉に塩コショウ、砂糖をすり込んでおく。ラップの上に鶏肉を広げ、人参、ピーマンをのせてしっかり包む。耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジで3分加熱、裏返してさらに3分加熱。お好みの大きさに切り、ポン酢を付ける。(お好みでドレッシングやマヨネーズにしてもOK！)

材料

3
人分

鶏むね肉	250g(1枚)	塩コショウ・砂糖	少々
にんじん	30g	ポン酢	大さじ1/2
ピーマン	1個		

1人分の栄養価

エネルギー：108kcal
たんぱく質：16.1g
食塩相当量：0.9g