

食欲不振時に！

蒸し鶏の梅ソースがけ



栄養成分(1人前あたり)

カロリー	74 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	0.5 g
炭水化物	3.0 g
塩分	1.0 g

【材料(2人分)】

鶏ささみ	100g	鰹節	適量
きゅうり	100g(1本)		
乾燥わかめ	1g		
醤油	6g(小さじ1)		
酒	15g(大さじ1)		
酢	10g(小さじ2)		
はちみつ梅干し	10g		

【作り方】

①



鶏ささみに酒をかけ、電子レンジで500W 2分半加熱します。

②



きゅうりを千切りにします。

③



梅干しの種を取り除き、滑らかになるまでたたきます。

④



梅干しに醤油と酢を入れ、梅ソースを作ります。

⑤



粗熱がとれたら、ささみをほぐします。

⑥



器にきゅうりともどしたわかめ、ささみを盛り付けて、

⑦



梅ソースと鰹節をかければ、

⑧



出来上がり！



梅に含まれるクエン酸は、唾液分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。また、疲労回復や胃腸の働きを整えるのにも効果があります。

その他に、ささみは鶏肉の中で一番たんぱく質が多く、少量でもより多くのたんぱく質を摂取できます。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

