



ゲンキ レシピ

アボカドとチキンの蒸し煮

○調理時間：15分 ○エネルギー：約210kcal
○塩分量：約1.3g (1人分)

ビタミンEで体内から健やか肌に

アボカドはビタミン、ミネラルが豊富な栄養価の高い食品。中でも多く含まれるビタミンEには、抗酸化作用と血行をよくする働きがあります。抗酸化作用は老化の原因となる活性酸素を除去します。また、血行がよくなることで血行不良からくる冷えなどを防ぐだけでなく、体内から肌や髪を健やかにしてくれます。



材料(2人分)

- 鶏ムネ肉…160g ●トマト……1個 ●水……………大さじ1 ●わさび…適宜
- アボカド…1/2個 ●レモン汁…小さじ1 ●しょうゆ…大さじ1

作り方

- 1 鶏ムネ肉は1口大に切る。
- 2 アボカド、トマトも皮をむいて一口大に切る。
- 3 鍋に鶏肉、アボカド、トマト、レモン汁、水を入れてフタをして加熱し、蒸気が上がってきたら弱火にして7～8分蒸し煮にする。
- 4 鶏肉に火が通ったらしょうゆにわさびを溶いて回し入れ、ひと混ぜする。

アボカドは皮つきのまま
スプーンでくりぬくと簡単



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.genkitokirei.com/> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～