

## 欲張り鶏ささみ蒸し



筋肉量  
アップ!!

免疫力  
アップ!!

【しらかべ調剤薬局 管理栄養士作】

### 【材料】（2人分）

☆鶏ささみ	3本
★酒	大さじ1
★塩・こしょう	各少々
☆ブロッコリー	70g
☆ミニトマト	50g
☆ピザ用チーズ	50g

★野菜は冷凍食品を使用してもOK！！

鶏ささみはブロッコリーなどV.B6を含む食品や、トマトなど損失しにくいV.Cを含む食品と食べるとたんぱく質の吸収率がアップします！トマトは、お肉のうま味も引き出します。

（1人分 1杯 - : 156kcal たんぱく質 : 22.7g V.C : 78mg）

### 【作り方】

1. 鶏ささみは筋を取り、一口大にそぎ切りします。
2. 耐熱皿に“1”を入れ、“★”をまぶします。
3. “2”にブロッコリー、トマト、チーズをのせラップをふんわりとかけ、電子レンジ（500W）で8～10分加熱したら、出来上がりです。



### 【今回の主役“お肉”について】



注目

鶏肉を除くと、肉の脂質のほとんどは飽和脂肪酸。コレステロールが気になる人は鶏肉を、牛や豚ならモモやヒシなどの部位を選びましょう。

コツ

牛肉は肉の中で最も脂質が多く、大部分が飽和脂肪酸。50℃以上で溶け出すので、アクや脂を取り除けば味も良くなります。

効能

食肉の主成分たんぱく質は、筋肉、血液、皮膚、内臓、髪、ホルモンなどに深くかかわっています。成長や健康維持に欠かせません。