

## 鶏と白菜のレモン香る包み蒸し（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 17分

[1人分：128kcal/食塩相当量：0.8g]

レモンの風味が鶏と白菜の旨味を引き立たせ、薄味でも箸が進むおらずに。個包装で配膳効率もアップ！

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：9.2g ●脂質：7.3g ●炭水化物：5.9g ●注目したい栄養素：カリウム、ビタミンC、たんぱく質



## 材料（8人分）

[ ]は1人分相当量です

白菜（細切り）	560g	[70g]
タマネギ（薄切り）	160g	[20g]
鶏もも肉（小さめの一口大）	400g	[50g]
<材料a>		
塩	5.6g	[0.7g]
こしょう	少々	
酒	8g	[1g]
レモン（半月切り）	120g	[15g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

8人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	17分	100℃

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

- ・鶏もも肉は<材料a>を振る。

## 作り方

1. オーブンシートに白菜、タマネギ、鶏もも肉、レモンの順にのせて包み込む。
2. 20mmのホテルパン1枚に1を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。



## 調理ポイント

◆鶏もも肉の切り方によって、加熱時間を調節すること。