



夏野菜で夏を乗り切る

鶏肉と夏野菜のチーズ蒸し

【材料】 2人前

鶏モモ肉（皮なし） 270g
ミニトマト 4個(52g)
ズッキーニ 1/2本(100g)
なす 1/2本(40g)
とろけるチーズ 30g(ピザ用)

A 片栗粉 大さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1/2
さとう 小さじ1/2

おろしにんにく 小さじ1/4
こしょう 適量(お好みで)

このレシピのポイント

夏は暑すぎて料理したくない…けど栄養はしっかり摂っておきたい…そんな方におすすめなのが鶏肉とさまざまな夏野菜を使ったチーズ蒸しです！

夏野菜は栄養素を豊富に含んでおり、また、水分やカリウムも多く含んでいるため、夏バテ予防に役立ちます。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.1g カロリー 284kcal

栄養価（1人分あたり）

たんぱく質	35.1g	食物繊維	1.5g
脂質	10.9g	ビタミンB ₁	0.2mg
炭水化物	9.5g	カリウム	610mg

日本食品標準成分表2020年版（八訂）に対応

【作り方】

- ①ズッキーニとなすは8mmの厚さの半月切りに、鶏モモ肉は一口大に、ミニトマトは縦に4等分にする。
- ②耐熱皿に①の鶏モモ肉とAを入れて混ぜ合わせ、電子レンジで5分程度加熱する。
- ③②の上にズッキーニ、なすを交互に並べて、その上にミニトマトを散らし、ふんわりとラップをかけて電子レンジで3～4分加熱する。
- ④鶏モモ肉、ズッキーニ、なすに火が通ったら、ラップを外してとろけるチーズを散らし、ラップをかけずに30秒程度加熱してチーズを溶かす。最後に混ぜ合わせたおろしにんにくとこしょうをかけて出来上がり。

※電子レンジはすべて500Wです

ざっぴー作（医学部医学科）

監修：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科