

# 鶏のハーブ蒸し

## 【材料】

鶏むね肉 240g  
オリーブオイル 小さじ1/2  
レモン汁 小さじ1  
塩 0.5g  
乾燥バジル 0.2g  
パセリ 0.2g

## 【作り方】

- ①調味料を混ぜておく。
- ②鶏むね肉に包丁を入れ身を開き、調味料をすりこむ。
- ③鶏肉をラップでくるみ、アルミホイルや耐熱ポリ袋に入れて熱湯で10分茹でる。
- ④火を止め、冷めるまで待つ。
- ⑤ラップを外し、切ってできあがり。



## 【栄養価】

エネルギー 120kcal  
塩分 0.1g

## 【ポイント】

- ・鶏むね肉は脂肪が少なく蛋白質が多くダイエット中にはおすすめ！
- ・そのままでも美味しいですが、ソースをアレンジし黒こしょうやわさび、ねり梅などで楽しみましょう♪