

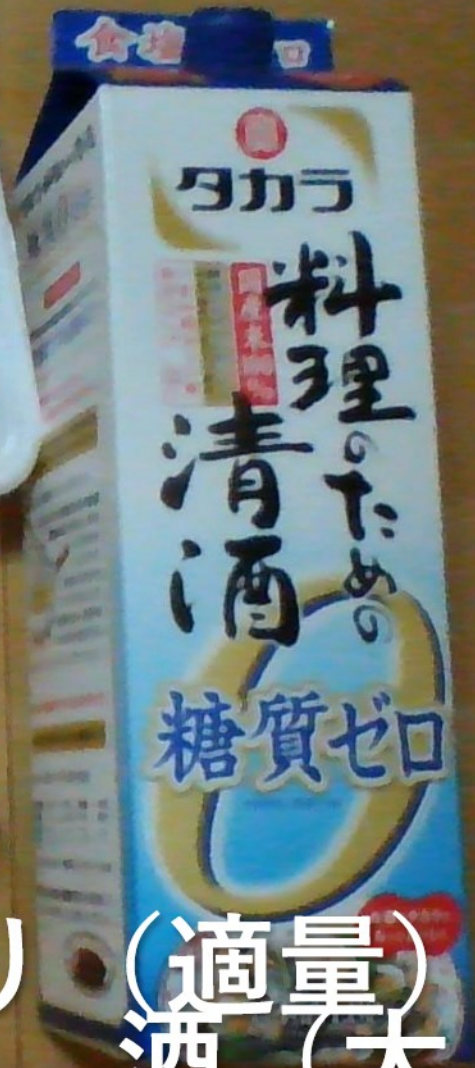


簡単・おいしい・健康食

～ささみそチーズのレンジ蒸し～

4人分

材料：みそ（大1）、きざみのり（適量）、
チーズ（適量）、ささみ（4枚）、酒（大1）





ささみは、筋を取り、観音開きにし、フォークなどで穴をあけます。そして、耐熱皿に重ならないようにささみを並べて置いたら酒をふります。



ささみの表面にまんべんなく味噌をぬります。



そして、チーズをたっぷりかけます。とろけるチーズをかけるのがおすすめです。



ラップをかけて、500Wの電子レンジで9分ほど加熱し、きざみのりをかけ完成です。（電子レンジの加熱時間は各自で調節しながら加熱してください。）

《栄養ポイント》

- 高タンパク低カロリーの鶏ささみ肉、がんや生活習慣病の予防に効く発酵食品のチーズ・味噌
また、チーズにはカルシウムも豊富で骨を丈夫にしてくれます。

感想

- ささみの筋をとるのは大変だったけどそれ以外は、簡単にできたのでよかったです。味もおいしくてまた、作りたいと思いました。誰でも簡単に作れておいしいおかずだと思います。

