



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみて下さい★



LINE



Instagram

取り扱い薬局

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修

今月のレシピ

電子レンジで簡単！
鶏肉のちゃんちゃん焼き風



電子レンジで簡単！ 鶏肉のちゃんちゃん焼き風



材料（2人分）

・鶏もも肉	1枚
・こしょう	少々
・カット野菜	1袋
・バター	10g
★味噌	大さじ3
★みりん	大さじ3
★酒	大さじ3
★砂糖	小さじ3
・七味唐辛子	お好みで

1人分 栄養価

- ・エネルギー 367kcal
- ・たんぱく質 20.5g
- ・脂質 19.6g
- ・炭水化物 20.5g
- ・食塩相当量 2.5g

作り方

- ① ★を混ぜ合わせる。鶏肉を薄く一口サイズに切り、合わせた★を大きさじ3かけてなじませる。
- ② 耐熱容器にカット野菜を敷き詰め、①の鶏肉を野菜の上に重ならないように並べる。
- ③ 最後に★の調味料類を鶏肉や野菜にまんべんなくかけ、バターを上にのせる。
- ④ ラップをふんわりかけて、電子レンジ500W・13分加熱。野菜が柔らかく、鶏肉が蒸し上がつていれば出来上がり♪お好みで七味唐辛子を振りかけても美味しいです！



チェック
ポイント

- ① 火が通りやすいように、鶏肉は薄くそぎ切りするのがポイント！既にカットしてある鶏肉を使用してもOK！
- ② フライパンを使ってもOK！



アレンジ
ポイント

- ① オススメの具材は、キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじですが、ニラ・もやしなどお好みの野菜で作っても美味しいです☆

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取ると会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪