

春らしいさわやかな1品

# 春キャベツと鶏肉のレモンオリーブ蒸し



※写真はイメージです。

ココが  
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

**管理栄養士考案!**

お好みで玉ねぎなどの野菜をプラスしても野菜のだしが出て美味しくできます♪

## 材料(2人分)

鶏もも肉 ……………1枚 ぶなしめじ ……………1/2株  
塩、こしょう ……………適量 レモン ……………1/2個  
おろしにんにく ……小さじ1 オリーブ油 ……………大さじ3  
春キャベツ……………1/4個

- 1 春キャベツは芯を除き4等分に切る。ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。  
鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、おろしにんにくで下味をつける。
- 2 フライパンに鶏肉を皮目を下にして入れ、中火で動かさずに焼く。  
焼き色が付いたら裏返して2分ほど焼いて取り出す。
- 3 同じフライパンに春キャベツ、ぶなしめじを敷き、オリーブ油を回しかける。  
鶏肉を皮目を上にして戻し、レモンをのせ、蓋をして弱火で春キャベツがしんなりするまで火を通す。  
仕上げに塩、こしょうで味を調える。