

高たんぱく レシピ

オクラとまいたけの鶏ユッケ風



栄養素(1人分)

エネルギー:229Kcal、たんぱく質:28.7g、脂質:7.5g、炭水化物:12.6g(食物繊維:2.3g)
食塩:2.1g

材料(1人分)

鶏むね肉	…80g	生姜(おろし)	…大さじ1
オクラ	…2本	にんにく(おろし)	…小さじ1
まいたけ	…20g	濃口醤油(減塩)	…大さじ1
卵	…1個	みりん	…小さじ1
		砂糖	…小さじ1

ねぎ、ごま、海苔をお好みで

作り方

- ① 鶏むね肉を茹で、さいておく。
- ② 調味料 A を電子レンジで加熱する(600W で 1 分)
- ③ オクラを縦に 1/4 に切り、まいたけの石づきをとり食べやすい大きさにさく。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ、オクラとまいたけを炒める。
- ⑤ ④の野菜に火が通ったら、卵の白身と①を入れて炒める。
- ⑥ ⑤に電子レンジで温めた調味料 A を混ぜ合わせる。
- ⑦ 皿に⑥を盛り、卵の黄身とねぎ・ごま・海苔をのせて完成。