



いい朝

プロジェクト

Hello Good morning!



簡単  
イージー

鶏つみれと  
ほうれん草の蒸し煮



調理時間  
約 10 分

1人あたり  
カロリー  
261  
kcal

※写真はイメージです。



# 鶏つみれと ほうれん草の蒸し煮

●調理時間/約10分 ●カロリー/261kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

## 【材料2人分】

鶏つみれ	250g	酒	大さじ2
冷凍ほうれん草	150g	ぽん酢しょうゆ	適量
コーン缶	50g		

## 【作り方】

- ① 耐熱容器に鶏つみれを丸めて入れ、酒を振りかける。
- ② ①に冷凍ほうれん草とコーンを加え、ふわっとラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ 器に盛りつけ、ぽん酢しょうゆをかける。