



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)



## 【材料2人分】

鶏つみれ ..... 250g  
冷凍ほうれん草 ..... 150g  
コーン缶 ..... 50g

酒 ..... 大さじ2  
ぽん酢しょうゆ ..... 適量

## 【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。