≪鶏むね肉のホイル蒸し≫

材料…下ごしらえ	４人分
鶏むね肉…一口大に切る	240ｇ
塩	1.2ｇ
こしょう	少々
キャベツ…３ｃｍ幅のざく切り	80ｇ
ニンジン…薄い輪切り※	40ｇ
ブロッコリー…子房に分ける	120ｇ
しめじ…石づきを落としてほぐす	40ｇ
スライスチーズ	72ｇ（４枚）
アルミホイル	４枚

＜作り方＞

１．鶏むね肉に塩・こしょうを振る。

２．アルミホイルの中央にキャベツを置き、その上に１・ニンジン・ブロッコリー・しめじ・スライスチーズの順に重ねる。アルミホイルで包み、口をしっかり閉じる。

３．フライパンに水（３～４ｃｍ深さ）を入れ、２をおいてふたをし、中火で焼く１０分ほど鶏肉に火が通るまで蒸し焼きにする。

※にんじんが大きい場合は、うすいいちょう切にするなど、大きさを調整してください。

≪すなぎもぽん酢≫

材料…下ごしらえ	４人分
すなぎも…うす切り	120ｇ
こねぎ…小口切り	8ｇ
ぽん酢しょうゆ	24ｇ

＜作り方＞

１．熱湯ですなぎもをゆで、湯切りして冷ます。

２．１とぽん酢・小ねぎを和える。

３．２を器に盛る。