



農家×学生

恋する野菜 68



過去レシピは
こちら♥



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

簡単！春キャベツとチキンのレモン蒸し

【材料】(2人分)

〈1人分229kcal 塩分0.5g〉

鶏もも肉	200g
春キャベツ	200g
レモン	1/2個
(下味用調味料)	
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩こしょう	小さじ1/2

【作り方】

- ① 春キャベツはざく切りにする。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、ボウルに入れて調味料を加え、味がなじむまでよく混ぜ合わせる。
- ③ レモンを薄いいちょう切りにする。
- ④ 耐熱皿に①、②、③の順に入れて、ふんわりとラップをかけ、鶏もも肉に火が通るまで600wの電子レンジで6分程加熱する。
(肉の厚さにより、火の通り方が違うので、様子を見て加熱時間を追加する。)
- ⑤ 鶏もも肉に火が通ったら完成。

*②は、ビニール袋に入れて、しっかりもんでもよいです。

電子レンジで簡単に作れます。春キャベツとの相性抜群です。キャベツをたっぷり入れて作ってみてください。レモンは、お好みで量を加減するといいですよ。



春キャベツ農家 ふじた ひろのり 藤田 拡憲さん(下津久礼)

キャベツはビタミンCを豊富に含み、風邪予防や疲労回復などに効果があります。そして、春キャベツは葉がふっくらしていて柔らかく、みずみずしく甘いのが特徴です。強火でさっと炒めても甘みが楽しめます。

つぐち みずき 津口 瑞希さん
尚絅大学
生活科学部4年

