



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



お肉惣菜「骨付きが旨い!手羽元と彩り野菜」を使用した  
**鶏肉と彩り野菜のレンジ蒸し**



一人あたりのエネルギー <b>221kcal</b>	食塩相当量 <b>0.9g</b>	調理時間 <b>約5分</b>
-------------------------------	----------------------	--------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (1人分)

お魚惣菜 骨付きが旨い!手羽元と彩り野菜  
..... 1パック  
カットキャベツ(130g入) ..... 1袋  
舞茸 ..... 50g

### ■作り方

- ① 舞茸は石づきを取りほぐす
- ② 耐熱皿にキャベツ、①、骨付きが旨い!手羽元と彩り野菜の順に盛り付けてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分程度温める

cooking memo