



1人分  
糖質  
2.5g

1人分  
カロリー  
253  
kcal

## 鶏ささみとアボカドのさっと煮

| 材料            | UDG1N<br>(1人分) | UDG2N<br>(2人分) |
|---------------|----------------|----------------|
| 鶏ささみ          | 1本(約55g)       | 2本(約110g)      |
| 焼酎            | 小さじ1/2         | 小さじ1           |
| 塩             | 適量             | 適量             |
| アボカド          | 半分             | 1個             |
| 玉ねぎ           | 25g            | 50g            |
| バター           | 5g             | 10g            |
| ピンクペッパー(お好みで) | 適量             | 適量             |

### 作り方

- 1 鶏ささみは筋を取り除いて3~4等分に切り、焼酎と塩をふりかけて5分程おく。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 アボカドは半分にして種をとり、皮を剥いて3cm角に切る。
- 3 鶏ささみの汁気を軽く拭いて容器に入れ、次に玉ねぎとアボカドを入れる。バターを上のにのせて中フタ、フタをする。
- 4 電子レンジに入れて500Wで加熱する。  
(UDG1N/3分) (UDG2N/5分) 加熱後5分程蒸らす。
- 5 全体を軽く混ぜて器に盛り、ピンクペッパーをふりかける。