

## D. W. D. W. S. W. S. W.

## 電子レンジにおきかせ!



## ☆キャベツと鶏肉のネギ塩蒸



## 【 材料 】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

鶏肉

300g(1枚)

(むね肉やモモ肉)

長葱

1/2本

塩

小さじ1/2

酒

大さじ3

ごま油

大さじ1

- 鶏がらスープの素 小さじ1

キャベツ

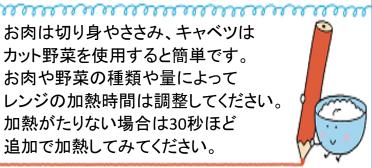
3枚程度

- ①キャベツは太めの千切り(0.5~1cm幅程度)、 長葱は粗めのみじん切りにする。Aはよく混ぜておく。
- ②鶏肉の両面をフォークで10回ずつ刺してから 塩をこする。
- ③①のキャベツを耐熱皿へ盛り、その上に②の肉を 乗せて、Aと長葱をかける。
- ④ふんわりラップをして、電子レンジ(600W)で 7~8分程度加熱後、余熱で火が通るのを待つ。
- ⑤鶏肉を食べやすい大きさに切って完成。

※電子レンジの機種によって仕上がり が違います。しっかりと火が通って いることを確認してください。



お肉は切り身やささみ、キャベツは カット野菜を使用すると簡単です。 お肉や野菜の種類や量によって レンジの加熱時間は調整してください。 加熱がたりない場合は30秒ほど 追加で加熱してみてください。



令和6年6月号

