

コンロを使わないで絶品の一品！

☆蒸し鶏の玉葱ソース

【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

- ・鶏もも肉 250g
- ・塩 少々
- ・酒 大さじ1
- ・玉葱 中1/2個
- ・砂糖 大さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・油 大さじ1

- ① 鶏肉の厚い部分は切り込みを入れて広げる。
- ② 鶏肉に塩をすり込んで酒をふり、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)に6～7分かける。ラップを外さずにそのまま放置して冷ます。
- ③ 玉葱はみじん切りにして、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)に50～60秒かける。
- ④ 玉葱が温かいうちに砂糖を混ぜ、さらに醤油、酢、油を合わせる。
- ⑤ 冷ました鶏肉を食べやすい大きさに切って皿に盛り、④のソースをかける。



※鶏肉は、食中毒の原因になりますので、
しっかり火が通っていることを確認してください。



・レタス・トマトやほうれん草・チンゲン菜などの茹でた青菜を添えると玉葱ソースで美味しく食べられます。また、玉葱ソースは、茹でたじゃがいも、かぶ、豆腐や魚にかけてもよく合います。