



電子レンジにおまかせ！



☆キャベツと鶏肉のネギ塩蒸し



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

鶏肉 (むね肉やモモ肉)	300g(1枚)
長葱	1/2本
塩	小さじ1/2
酒	大さじ3
A 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

