

☆簡単メニュー☆

火を使わず、簡単料理！

☆絶品！鶏の中華風うまだれ蒸し



【材料】大人2人分、こども1人分

【作り方】

A	・鶏もも肉(唐揚げ用)	300g
	・塩	少々
	・砂糖	大さじ1
	・しょうゆ	大さじ1
	・酒	大さじ1
	・酢	小さじ1
	・ごま油	小さじ1/2
	・にんにく(チューブ)	1cm
	・生姜(チューブ)	1cm
	添え野菜	
	・レタス	3~4枚
	・トマト	1個

- ① レタス、トマトは洗って、(好みで)スライスに切り、皿に盛り付けておく。
- ② 鶏もも肉をビニール袋に入れて塩を振りかけて軽くもみ、耐熱皿にのせる。
- ③ Aを混ぜ合わせて、鶏肉にかける。
- ④ ③にラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で6~7分加熱する。まだ生のときは、裏返して更に、1~2分加熱する。
- ⑤ 完全に火が通ったら、レンジから取り出し、①の上に盛り付ける。



お好みで、添え野菜は、キャベツやもやし、きのこなどの温野菜も中華風のたれに、よく合います。