

蒸し鶏と新玉ねぎのサラダ仕立て



蒸し鶏とたっぷりの野菜を使った、
ヘルシーな一品です。

加熱時間
の目安
約10分

【材料(4人分)】

鶏むね肉…1枚(約200g)
塩、こしょう…各少々
酒…大さじ1
新玉ねぎ(薄切り)…1個
赤パプリカ(薄切り)…1/4個
黄パプリカ(薄切り)…1/4個
きゅうり(せん切り)…1本
貝割れ菜(半分に切る)…1/4束
A
「しょうゆ…大さじ1
酢…大さじ1
ごま油…小さじ2
塩、粗びき黒こしょう…各少々

【ひとつくちメモ】

- 新玉ねぎは、半分は蒸し、半分は生で加えることで違った風味と食感を出します。

【作りかた】

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉は皮目にフォークや竹ぐしで穴を開け、ひとつくち大のそぎ切りにして塩、こしょうで下味をつける。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、新玉ねぎの半量、赤パプリカ、黄パプリカをのせる。その上に鶏肉をのせて酒をふる。
- グリル皿のふたをセットして、ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、料理集から▶調理分類▶焼き蒸し・いため物▶焼き蒸し▶豚肉とザーサイの焼き蒸しで加熱する。
- ポウルに残りの新玉ねぎ、きゅうり、貝割れ菜、A、3を蒸し汁ごと入れてあえ、粗熱が取れるまでなじませる。
- 器に盛りつける。