



作り方

1. 鶏肉を波皿に並べてのせ、全体に水150mLをかけアルミホイルでふたをする。
2. メニューの「蒸し物」の「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
3. 加熱後、粗熱が取れたら筋を取り除きながら、細かく裂いておく。
4. 器にトマト、きゅうり、**3**を盛りつけ、仕上げに**A**をかける。

蒸し物

使用付属品



波皿

蒸し野菜

かけ水



火力の目安
中

材料（1回分）

鶏ささみ肉（1本約60g）	4本
トマト（半分に切って薄切り）	1個
きゅうり（千切り）	1本

<たれ>

A 砂糖	大さじ2
ねりごま（白）	大さじ2
酢	大さじ2
しょうが汁	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
ラー油	小さじ1
ごま油	大さじ1

Aを合わせておく