



### 作り方

1. 鶏肉は身の方に縦に切り目を2本入れ、皮側を下にして波皿にのせ、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」「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
3. 仕上げに、薄切りにして器に盛りつけパセリをかけ、ジュレを添える。

蒸し物



蒸し野菜



火力の目安  
中

### 材料 (1回分)

鶏むね肉 (1枚約200g)	2枚
----------------	----

### ポン酢ジュレの作りかた

#### 材料

ポン酢しょうゆ	50mL
粉ゼラチン	1.5g
粉末パセリ	適量

#### [作りかた]

3で出た蒸し汁50mLとポン酢しょう油50mLを合わせて鍋に入れ、IHヒーターの中央に置き「弱火」で80℃に加熱し、粉ゼラチンを混ぜて冷やし固める。固まったらくずす。