



作りかた

1. 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
2. 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き **30 鶏の簡単蒸し** で加熱する。
3. 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

加熱の目安

加熱：約7分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

132kcal

塩分

0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉（皮なし、1枚約200gの物）	1/2枚	1枚
酒	大さじ1/2	大さじ1
塩	少々	少々
しょうが汁	小さじ1/2	小さじ1
白菜（ひとくち大に切る）	50g	100g

鶏の簡単蒸しのコツ

1人分の場合

30 鶏の簡単蒸し **少人数** で加熱します。

切り目は

肉の厚さが1cm以上あるところに1/3以上、等間隔に入れます。

皿は

深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

加熱後は

冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。