

# 鶏の酒蒸し



## 作りかた

1. 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところに切り目を入れて、塩、こしょうをし、酒としょうが汁をふりかける。
2. 深さのある平皿に①をのせ、かるくラップをする。
3. ②を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。

### 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

152kcal

### 塩分

0.6g

※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

鶏むね肉（1枚約200gの物、4等分に切る）

塩、こしょう

酒

しょうが汁

### 1人分

1/2枚

各少々

大さじ1/4

少々

### 2人分

1枚

各少々

大さじ1/2

少々

### 鶏の酒蒸しのコツ

#### 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。