



## 加熱の目安

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。

| 材料                     | 1人分    | 2人分    |
|------------------------|--------|--------|
| 鶏むね肉（1枚約200gの物、4等分に切る） | 1/2枚   | 1枚     |
| 塩、こしょう                 | 各少々    | 各少々    |
| 酒                      | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| しょうが汁                  | 少々     | 少々     |

## 作りかた

- 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。
- 深さのある平皿に①をのせ、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **40 鶏の簡単蒸し** で加熱する。

## 鶏の簡単蒸しのコツ

### 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。

## 関連するレシピ



鶏の簡単蒸し