

鶏の簡単蒸し



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-S8A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

作りかた

- 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。
- 深さのある平皿に①をのせて、周りに白菜を広げ、ラップをかるくかける。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **おかず** **51 鶏の簡単蒸し** で加熱する。
- 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、**ソース** をかける。

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。

加熱が足りなかったときは

レンジ **200W** で様子を見ながら加熱します。