

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 **おかず** **52 鶏の酒蒸し** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約10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-S8A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

加熱が足りなかったときは

レンジ **500W** で様子を見ながら加熱します。