



加熱の目安

約11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 **おかず** **53 鶏の酒蒸し** で加熱する。

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。