

白菜と鶏肉の中華いため



作りかた

- 鶏肉はそぎ切りにしてかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- 白菜は7cm幅に切り、茎は繊維に沿ってさらに1.5cm幅に切ってポリ袋(市販)に入れ、ごま油の1/2量を入れて、混ぜ合わせる。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに残りのごま油を入れ、にんにくとしょうがを加える。
- ③の上に①と長ねぎを広げて並べ、合わせたAを上からかけ、その上にポリ袋から取り出した②をのせ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き **087 白菜と鶏肉の中華いため** で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約4分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	213kcal	1.9g

※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-W10A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
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
片栗粉	大さじ1/2	大さじ1
白菜	100g	200g
長ねぎ(5mm幅のナナメ切り)	25g	50g
ごま油	大さじ1/2	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1/2片	1片
しょうが(みじん切り)	1/2片	1片
A オイスターソース	大さじ1/4	大さじ1/2
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1/2
A 酒	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	少々	少々
A こしょう	少々	少々

白菜と鶏肉の中華いためのコツ

野菜の形状や配合は

作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。

ボウルへ入れる手順は

作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。

やわらかくしたいときは

仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかきかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。