

サラダチキン



作りかた

1. 鶏肉は全体にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところに切り目を入れ、**A**をもみ込む。
2. 深さのある平皿に①を置き、水をふる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き **097 サラダチキン** で加熱する。
3. 加熱後、肉汁に入れたままあら熱を取り、切り分ける。

加熱の目安

加熱：約8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

131kcal

塩分

1.3g

※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

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)

A 砂糖

A 塩

A 鶏がらスープの素(顆粒)

A 酢

水

1人分

1/2枚

小さじ1/2

少々

小さじ1/2

小さじ1/2

大さじ1・1/3

2人分

1枚

小さじ1

少々

小さじ1

小さじ1

大さじ1・1/3

サラダチキンのコツ

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。

作りかた②で鶏肉にふる水の量は

2人分以外の分量で作る場合においても、2人分と同量の水(大さじ1・1/3)をふるります。

加熱後は

肉汁に入れたまま、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。