

# 鶏肉の塩こうじ蒸し



## 作りかた

1. ポリ袋(市販)に鶏肉は1枚を6等分にして、それに合わせたAとつけこみ、15分程度おく。
2. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を広げて、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 **098 鶏肉の塩こうじ蒸し** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約9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

149kcal

### 塩分

1.5g

※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 塩こうじ

A 酒

### 1人分

1/2枚

大さじ1

大さじ1/4

### 2人分

1枚

大さじ2

大さじ1/2

### 鶏肉の塩こうじ蒸しのコツ

#### 肉を柔らかくしたいときは

作りかた①で1時間程度おきます。