

鶏のアジア風簡単蒸し



作りかた

1. ポリ袋(市販)に鶏肉と合わせたAを入れて、もみこみ、冷蔵庫で20分程度おく。
2. ポリ袋から取り出した①は、厚みのあるところに切り目を入れる。
3. 深さのある平皿に②をのせて、周りに白菜を広げ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き **101 鶏のアジア風簡単蒸し** 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

3.1g

※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
A 白ワイン	大さじ1/2	大さじ1
A はちみつ	小さじ1	小さじ2
A 塩	小さじ1/2	小さじ1
A こしょう	少々	少々
A レモングラス、パクチー、バジルなど	各適量	各適量
白菜(ひとくち大に切る)	50g	100g

鶏のアジア風簡単蒸しのコツ

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。