

鶏肉のやわらか塩こうじ蒸し



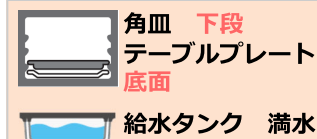
加熱の目安

加熱：約80分

1回に作れる分量

2人分

使用付属品



カロリー

148kcal

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-W10B対応レシピです。

注意



指示

衛生的に調理するため、清潔にした手で作業を行い、まな板、包丁等は清潔な物を使う。



指示

低温で調理するため、新鮮な食材を使用する。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉は常温に戻しておく。
- ②の鶏肉を1cm厚みになるよう2枚に切り分け、それぞれ縦に3~4本切り目を入れ、塩こうじを全体にすり込む。
- 角皿に30×60cmの大きさに切ったアルミホイル2枚を重ねて敷き、③を並べ、汁けが出ないようにアルミホイルの両端をねじる。
- 耐熱容器にAを入れ、よく混ぜ合わせ **レンジ 600W 約1分30秒** で加熱する。
- ④の鶏肉によく混ぜ合わせた⑤を加熱後すぐにかけて、アルミホイルの口を閉じ、**下段**に入れ **113 鶏肉のやわらか塩こうじ蒸し** で加熱する。
- 加熱後、薄くそぎ切りし、加熱後の肉汁に浸してしっとりさせ、皿に盛る。

材料

材料	2人分
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1枚
塩こうじ	大きじ2
A 水	120mL
A 片栗粉	小さじ2/3

ひとくちメモ

好みでソースをつけて食べても良いでしょう。

鶏肉のやわらか塩こうじ蒸しのコツ

肉は常温に戻しておく

加熱不足を防ぐため、使用する肉は冷蔵庫から早めに出しておき、常温に戻しておきます。

Aを加熱後に出来るゼリー状のものは

片栗粉です。よく混ぜて、液体と一緒に鶏肉にかけます。

加熱が足りなかったときは

加熱の際に上側になっていた面を裏返して下側にし、アルミホイルの口を閉じ、**追加加熱 10分** を2~3回繰り返して下さい。

追加加熱表示が消灯していた場合は **スチームオープン 予熱無 100℃** で様子を見ながら加熱します(加熱時間目安：約20分)。