



作りかた

- 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。
- 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 **079 サラダチキン** で加熱する。
- 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

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。

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 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	少々	少々
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1
A 酢	小さじ1/2	小さじ1
水	大さじ1・1/3	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**③**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1½）をふります。

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。