

# 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 **080 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

### 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。

### 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。