



作りかた

1. 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
2. 深さのある平皿に①をのせて、周りに白菜を広げ、ラップをかるくかける。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **082 鶏の簡単蒸し** で加熱する。
4. 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、**ソース** をかける。

関連するレシピ



香味ソース



梅肉ソース

加熱の目安

加熱：約7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

132kcal

塩分

0.7g

※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)

酒

塩

しょうが汁

白菜(ひとくち大に切る)

1人分

1/2枚

大さじ1/2

少々

小さじ1/2

50g

2人分

1枚

大さじ1

少々

小さじ1

100g

鶏の簡単蒸しのコツ

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。

加熱後は

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。