


緑の野菜と蒸し鶏の和風マリネサラダ



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る。
- 深さのある平皿に①を置き、Aをまわしかけよくなじませる。ラップをかるくかけ、テーブルプレート中央に置き「257 緑の野菜と蒸し鶏の和風マリネサラダ」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。
- ジッパーつき保存袋にBを入れて混ぜ、③とセロリ、きゅうりを入れて和える。
- ④をそのまま冷蔵庫に30分ほど置き、器に盛りつけ、好んでいりごまをかける。

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約8分	 テーブルプレート	103kcal	0.5g
1回に作れる分量		※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。	
2~4人分			

材料	2人分	3人分	4人分
鶏むね肉（皮なし、1枚200g程度のもの）	1/2枚	3/4枚	1枚
A 酒	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A 砂糖	小さじ1	小さじ1	小さじ1
セロリ（茎）（斜め薄切り）	25g	40g	50g
セロリ（葉）（ざく切り）	25g	40g	50g
きゅうり（縦半分になり、斜め薄切り）	1/2本	3/4本	1本
B ねぎ（粗みじん切り）	1/4本	1/3本強	1/2本
B キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ1/2強	大さじ1	大さじ1強
B 酢	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B 水	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
B ごま油	小さじ1/4	小さじ1/3	大さじ1/2
いりごま	適量	適量	適量

緑の野菜と蒸し鶏の和風マリネサラダのコツ

切り目

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②で鶏肉にかける水の量は

4人分以外の分量で作る場合においても、4人分と同量の④をかけます。

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。

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ