

無敵漬け やわらか鶏チャーシュー



作りかた

- 鶏肉に数か所フォークを刺して穴をあけ、清潔なポリ袋に入れる。しょうゆを加えてかるくもみこみ15分程漬け込む。
- 耐熱皿に①を汁ごと入れ、ふんわりラップをかけてレンジ 600W 4分 加熱する。
- 肉の上下を返してさらにレンジ 600W 3分 加熱する。そのまま粗熱が取れるまで10分程置く。
- 食べやすく切って器に盛り、さやいんげん、ゆで卵を添え、白髪ねぎをのせ、耐熱皿に残った汁をかける。

手動

レンジ

600W

加熱：約4分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

281kcal

塩分

1.7g

※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

3人分

鶏むね肉

1枚(約300g)

キッコーマンいつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ

大さじ1・1/2

さやいんげん(ゆでたもの)

8本

ゆで卵(半熟)

2個

白髪ねぎ

適宜

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しぼりたて生しょうゆ