

電子レンジで簡単！激ウマ鶏チャーシュー♪ by トイロ*



作りかた

- 鶏もも肉は皮を外側にし、くるくると巻いてタコ糸で縛って形作っておく。皮に竹串でプスプスと数か所穴をあけておく（縮み防止）
- 鶏もも肉は全体に軽く塩コショウする。耐熱ボウルにAをすべて入れ、軽く混ぜ合わせる。鶏もも肉を中心におく。
- クッキングシートを落としふた代わりに鶏肉の上にかぶせる。耐熱容器にふんわりとラップをし、レンジ 500W 約3分 加熱。
- 一度取り出し、鶏肉を上下裏返す。再度クッキングシートを置き、ボウルにふんわりラップをし、レンジ 500W 約3分 加熱。
- 竹串を中心に刺して透明な肉汁が出れば火は完全に通ってます。赤い汁の場合は同じように再度レンジ500Wで1分ずつ加熱してくださいね。
- 粗熱を取ったら耐熱の密閉袋に汁ごと入れ、つかないようにコップなどに入れたまま一晩寝かせば完成！
- 好みの厚さにカットして召し上がれ♪鶏もも肉はしっとりジューシー！野菜とサラダに添えて食べてたりおつまみにもGOOD♪

手動

レンジ

500W
加熱：約3分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

830kcal

塩分

9.7g

※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。

このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

材料	約2人前
鶏もも肉	1枚(250~300g)
塩コショウ	少々
A みりん	大さじ2
A 酒	大さじ2
A 醤油	大さじ3
A はちみつ	大さじ1
A にんにくすりおろし	1かけ分
A しょうがすりおろし	1かけ分（ニンニクと同量くらい）

調理のコツ・ポイント

鶏肉は調理するまえに常温にもどしておくのと火の通りが均一になります。

途中で裏返しにするのがポイント！全体に味をしっかりとしみこませて♪

落としふた代わりのキッチンシートもお忘れなく♪

タコ糸がもしなければつまようじや竹串を刺して形を整えてもらってもOK。クッキングシートもなければラップで代用も可能。

一晩置いたほうが味が染みておいしいけれど急ぐ時は2時間程度でも大丈夫です！

温めるときは、湯煎で袋ごと温めると良いですよ。湯煎は厚手のポリ袋をお勧めします。

このタレもご飯に合うの♪少しご飯に垂らしてチャーシュー丼にすると最高！

薄く味を付けて煮たゴボウと人参を巻けばおせちにもぴったり！！

鶏胸肉でも出来なくはないけどやっぱり鶏ももがオススメ！