



## 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、**A**をもみ込む。
- 深さのある平皿に**①**を置き、水をふる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き **061 サラダチキン** 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。

### 加熱の目安

加熱：約10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  
底面

### カロリー

131kcal

### 塩分

1.3g

※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-WIB対応レシピです。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1/2枚	1枚
<b>A</b> 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
<b>A</b> 塩	少々	少々
<b>A</b> 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1
<b>A</b> 酢	小さじ1/2	小さじ1
水	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3

### サラダチキンのコツ

#### 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。

#### 作りかた**③**で鶏肉にふる水の量は

2人分以外の分量で作る場合においても、2人分と同量の水(大さじ1・1/3)をふります。

#### 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。