

レンジで簡単✪塩ダレ・チキン by 腹の上のポニョポニョ



作りかた

- 鶏肉は一口大に切りAの調味料を入れたポリ袋の中でよくもみ下味をつけます。太ネギは斜め切りに、細ネギは小口切りにします。
- 耐熱皿(大)か耐熱ボールに鶏肉を並べ、肉の間にねぎを並べます。別容器にBの調味料を合わせておいて下さい。
- レンジ加熱する直前に、合わせておいたBの調味料を②に入れラップをふんわりとかけ、**レンジ** **600W** **約7分** 加熱します。
- 加熱後すぐに万能ネギを加え軽く混ぜたら出来上がりです♪

手動

レンジ

600W
加熱：約7分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

310kcal

塩分

1.8g

※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	2~3人分
鶏モモ	300~400g
白ネギ	1本
万能ネギ(あれば)	適量
A 塩	小さじ1/2
A 酒	大さじ1
A 片栗粉	大さじ1
B 水(お湯)	50mL
B レモン	大さじ1
B 粗びき黒胡椒	小さじ1/2
B 鶏がらスープの素	小さじ1強
B ハチミツ	小さじ1

調理のコツ・ポイント

注意

- 耐熱皿は、深さのある物か大きいサイズの物を使用してください。(小さいと溢れます・・・経験済み)
- 耐熱皿が無い場合は耐熱ボールで加熱してください。