

主菜

電子レンジでつくる蒸し鶏

～電子レンジで簡単調理～



栄養価(ドレッシング除く、1/3量) エネルギー 101kcal たんぱく質 18.4g 食塩相当量 0.4g

材料(作りやすい分量)

鶏むね肉	1枚(約250g)	
A	塩	小さじ1/6
	砂糖	小さじ1/3
	水	大さじ1
ねぎ(縦半分に切る)	1/4本	
生姜(うす切り)	1枚	
キャベツ	2~3枚程度	
ドレッシングなど	適量	

作り方

- 【1】鶏肉は火が通りやすいよう厚い部分を包丁で開き、数か所切れ目を入れる。皮がある場合はとる。キャベツはざく切りにする。
- 【2】耐熱皿にキャベツを広げ、その上に肉をおき、Aを合わせてかけ、ねぎと生姜をのせる。
- 【3】ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで6~8分加熱する。火の通りを確認し、ラップをしたまま蒸らす。
- 【4】粗熱が取れたらねぎと生姜は取り除き、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 【5】キャベツとともに皿に盛り、ドレッシングをかけるなど、お好みの味付けをする。

お子さん用アレンジ



- ・蒸した鶏肉は細かくほぐし、キャベツは食べやすい大きさに切る
- ・マヨネーズなどの調味料を蒸し汁と混ぜてあえる