

レンジ蒸し

蒸し鶏 甜麺醬ソース



調理時間 13分

エネルギー 370 kcal

塩分 1.9 g

※エネルギー・塩分は1人分です

材料 (2人分)

- ・ 鶏もも肉 1枚 (300g)
- ・ 酒 大さじ1
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ 「Cook Do」甜麺醬 大さじ2
- ・ 白髪ねぎ 12cm分
- ・ パプリカ (せん切り) 1/4個分
- ・ サラダ菜 1/2個

作り方

- (1) 耐熱皿に鶏肉の皮目を下にしてのせ、酒を全体にふり、塩をふってなじませる。ふんわりラップをかけて電子レンジ (600W) で5分加熱する。
- (2) 鶏肉は粗熱を取り、食べやすい大きさに切る。残った蒸し汁小さじ2に「甜麺醬」を加えて、ソースを作る。
- (3) 器に (2) の鶏肉、サラダ菜、白髪ねぎ、パプリカを盛り、(2) のソースを添える。

ポイント 「甜麺醬」はそのままでも使えるが、蒸し汁でのばしてソースにすると使いやすい。