

レンジ蒸し

鶏肉のレンジ蒸し



調理時間 15分

エネルギー 284 kcal

塩分 1.1 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 (250g)
- ・ A 酒 大さじ1
- ・ A 塩 ひとつまみ
- ・ キャベツ 2枚 (100g)
- ・ 「Cook Do」 豆豉醤 小さじ2

作り方

- (1) 鶏肉はAで下味をつける。キャベツはザク切りにする。
- (2) 耐熱皿に(1)のキャベツを敷き、(1)の鶏肉の皮目を下にしてのせ、「豆豉醤」を全体にぬる。

ポイント 鶏肉に豆豉醤をぬって10分ほどおくと、味がなじんでおいしい。

- (3) ふんわりとラップをかけて電子レンジ (600W) で6分加熱し、鶏肉は食べやすい大きさに切る。

- (4) 器に(3)のキャベツを敷き、(3)の鶏肉をのせる。