

～電子レンジで蒸すだけ！ヘルシーでやわらか！～

蒸し鶏のきのこソース



<作り方>

- 1 鶏もも肉は皮つきのものは皮をとって、すりおろしたしょうが、酒、しょうゆで下味を漬けておきます。
- 2 1を耐熱容器に入れ、蓋またはラップをふんわりとかけて600Wの電子レンジなら3分、500Wなら3分半、加熱します。
- 3 【和風きのこソースを作る】
えのきたけ、まいたけは食べやすい大きさにカットして、茹でておくか、耐熱容器で密閉して電子レンジで1分ほど加熱しておきます。
- 4 【和風きのこソースを作る】
鍋にだし汁、3のきのこ、調味料、おろししょうがを入れて加熱し、水溶き片栗粉(水は分量外)でとろみをつけます。
- 5 2の鶏肉を食べやすい大きさに切り、4のソースをかけたら出来上がりです。

材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし)	4切れ(1切れ70g)
しょうが	少々
酒	大さじ1と1/2杯
しょうゆ	小さじ2杯
えのきたけ	2/5パック
まいたけ	2/5パック
みりん	大さじ1と1/2杯
しょうゆ	大さじ1杯弱
しょうが	少々
だし汁	大さじ4杯
片栗粉	大さじ1/2杯

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
116kcal	13.1g	2.3g	6.4g	1.1g



- * 電子レンジ活用により簡単に出来ます。
- * きのこは使い切らない場合、根元や石突を取って冷凍用保存袋などに入れて冷凍保存しておくと、スープなどにすぐ使えます。