

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

キャベツ



調理時間

30分

むね肉は電子レンジ加熱でしっとり

蒸し鶏のボリュームサラダ

材料 (2人分)

| | | | |
|------|--------|-------------|------|
| 鶏むね肉 | 1枚 | ○しょうがのすりおろし | |
| キャベツ | 2枚 |小さじ1/2 | |
| ○酒 | 大さじ1 | ごま油 | 小さじ1 |
| ○塩 | 小さじ1/3 | ごまドレッシング | 適量 |

1 切る

キャベツは千切りにする。鶏肉は観音開きにして厚さを均一にしたなら耐熱皿にのせ、○を揉み込んで10分おく。

2 電子レンジで加熱する

鶏肉にごま油をかけ、ふんわりとラップをかぶせて600Wの電子レンジで5分加熱する。電子レンジから出し、ラップをしたまま粗熱をとる。

3 盛る

鶏肉を食べやすい大きさに削ぎ切りにする。皿にキャベツを敷き、鶏肉をのせてごまドレッシングをかける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索