

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

ニラ



調理時間

15分

火を使わずに作るヘルシーメニュー

蒸し鶏のピリ辛ニラソース

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚

ニラ …………… 1/2束

○しょうゆ …………… 大さじ2

○酢 …………… 大さじ1

○砂糖 …………… 小さじ1

○しょうがチューブ …………… 1cm

○豆板醤 …………… 小さじ1/4

○砂糖 …………… 小さじ1

○白いりごま …………… 小さじ1

○ごま油 …………… 小さじ2

1 レンジ加熱する

鶏肉を耐熱皿にのせて塩・こしょう少々(分量外)をふり、酒大さじ1(分量外)をかける。ラップをかぶせて600Wで4分加熱する。いったん取り出して鶏肉を裏返し、ラップをかぶせて600Wで3分加熱する。

2 ソースを作る

ニラは小口切りにし、○を入れて混ぜる。

3 仕上げ

鶏肉を食べやすい大きさに切って皿にのせ、2をかける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索