

鶏むね肉でもしっとり

蒸し鶏のゴマダレのせ



調理時間 約 35分

材料 4人分

作り方

鶏むね肉 2枚

A

酒 大さじ3
塩 小さじ1・1/2
砂糖 小さじ1・1/2
にんにく
(すりおろし) 1片分

B

合わせみそ 大さじ2
みりん 大さじ2
酒・砂糖 各大さじ1
鶏がらスープ
(顆粒) 小さじ1
ごま油 大さじ1
しょうが(すりおろし) 1片分
白すりごま 大さじ1
水 大さじ1
ラー油 少々

1. 鶏肉は横半分に切ってAで下味をして、15分くらい漬けます。
2. 鍋に100ccの水を入れ、その上にクッキングシートを敷きます。その上に1をのせ、蓋をし、5~7分蒸し焼きにします。消火後、5分減圧。食べやすい大きさに切り、器にのせます。
3. Bを合わせて、2の上にかけます。