



110 蒸し鶏の香味ソース



調理時間 30～35分

ねぎなどの香味野菜を使い、風味豊かなソースに仕上げました！鶏肉にソースが絡み、おつまみにもぴったりの一品です。

切ってみて赤みが残っている場合はレンジで追加加熱をしましょう。

【材料】鶏もも肉 200g

塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
酒	小さじ 1
きゃべつ	120g
大根	40g
ブロッコリー	小 1/4 株
トマト	小 1/2 個
きゅうり	1/4 本
レタス	1枚
にんじん	少々
コーン缶	20g

【たれ】

(A) 酒・みりん	各小さじ 1
砂糖・しょうゆ	各大さじ 1
片栗粉・水	各大さじ 1/2
ごま油・蒸し汁	各小さじ 1
酢・いりごま	各小さじ 1/2
長ねぎ(みじん切り)	大さじ 1/2
しょうが(みじん切り)	大さじ 1/2

【作り方】

- ① 鶏肉に塩、こしょうをし、酒をふる。
 - ② 蒸気の上上がった蒸し器に、鶏肉を入れ中火～弱火で6～7分蒸す。蒸し汁をとっておく。
 - ③ ブロッコリーは小房に分け茹でる。きゃべつと大根、きゅうり、にんじんはせん切りにする。レタスは太めのせん切りにする。トマトはくし切りにする。
 - ④ たれを作る。小鍋に A を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。火からおろし冷ます。残りのたれの材料を加えよく混ぜる。
 - ⑤ 器に彩りよく盛り合わせ、たれをかける。
- ※鶏を蒸す際に、よく洗った長ねぎの葉の部分と生姜の皮と一緒に蒸すこと