

我が家の簡単レシピ



レンジでしっとり簡単よだれ鶏

材料(二人前)

・鶏むね肉……………200g
・料理酒……………大さじ1
・砂糖……………小さじ1
・長ねぎ……………1/4本
……………タレ……………
・しょうゆ……………大さじ1
・酢……………大さじ1
・砂糖……………大さじ1
・ラー油……………大さじ1
・すりおろしニンニク
……………小さじ1

*作り方

(準備)鶏むね肉は皮を取り除いておきます。

- ① 長ねぎはみじん切りにします。
- ② 鶏むね肉はフォークで数ヶ所に穴をあけ、ボウルに入れます。料理酒と砂糖を加えてなじませます。
- ③ 耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱します。一度取り出して鶏むね肉を裏返し、再度ふんわりとラップをかけ、中に火が通るまで600Wの電子レンジで3分加熱します。粗熱を取り、5mm幅に切ります。
- ④ ボウルに①、タレの材料を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤ お皿に大葉と③を盛り付け、④をかけて完成です。

☆友達から教えてもらった料理ですが、簡単でそのうえ安価でとても美味しいので、今では我が家の定番メニューになりました。

多田奈み江さん