



鶏肉の照り煮

材料

■1~2人分

鶏モモ肉	1枚(約300g)
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
醤油	大さじ1
白ねぎ	1/2本
<付け合わせ>レタス・プチトマト等	適量

作り方

- 1 中容器にAの調味料を入れて良く混ぜ合わせる。
- 2 鶏肉は余分な筋と脂肪を取り除き、皮の部分にフォークで穴をあける。中容器に鶏肉の身の片面をつけ、全体にタレが付いたらひっくり返して皮目を下にする。斜めに5mm幅に切った白ねぎを鶏肉の上のにせる。本体に中容器をセットして、フタをして30分以上漬け込む。
- 3 本体に水100mlを入れ、中容器をセットし、フタをして電子レンジ(500W)で8分加熱する。
- 4 電子レンジから容器を取り出して5分ほど蒸らした後、鶏もも肉をそぎ切りして器に盛り、付け合わせを添える。