

* 蒸し鶏のごまソースがけ *



栄養価

エネルギー: 202kcal 塩分: 1.1g

材料 (2人分)

蒸し鶏 (作りやすい分量)
鶏むね肉: 1枚 (皮をとって250g程度)
酒: 50ml
水: 50ml
塩: 小さじ1/5
しょうが: 適宜

蒸し鶏: 2切れ
小松菜: 60g
さつまいも: 60g
エリンギ: 40g
A { ねりごま: 大さじ1
しょうゆ: 小さじ1・1/2
砂糖: 小さじ1・1/2
酢: 小さじ1

作り方

蒸し鶏の作り方。

- ① 鶏肉は皮をとり、肉の厚いところは開き、厚さをそろえ、3つに切る。
- ② 鍋に酒、水、塩、薄切りにしたしょうが、鶏肉を入れて蓋をし、中火にかける。
- ③ 沸騰したら4~5分程度加熱し、冷めるまでそのまま冷ます。

* 余った蒸し鶏は、保存容器に煮汁ごとに入れて冷蔵庫で保存しましょう。
保存期間は2日程度を目安にしてください。

- ① 小松菜はゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② さつまいもは厚さ5mm程度の輪切りにする。
- ③ エリンギは長さを半分に切り、縦に4等分にする。
- ④ フライパンを熱し、さつまいもとエリンギを焼く。
- ⑤ ねりごま、砂糖、しょうゆ、酢を混ぜ合わせ、ごまソースを作る。
- ⑥ お皿に食べやすい大きさに切った蒸し鶏と小松菜、さつまいも、エリンギを盛り付け、ごまソースをかける。

ポイント

良質なたんぱく質が豊富な鶏むね肉を使った料理です。付け合せの野菜の種類やソースの種類を変えると違う味わいが楽しめます。