

～蒸し鶏～



鶏はムネ・鶏モモ
どちらも
美味しいよ♪

ポイント ♪

ムネ肉は水100cc砂糖小さじ3塩小さじ2弱
に15～30分漬け込むとやわらかくなるよ

☆材料

鶏（モモ・ムネ）1枚
酒・塩
白ねぎの青い部分・生姜ひとかけら

☆たれ

醤油大さじ3 酢大さじ2 ごま油大さじ1
おろしにんにく小さじ1
おろししょうが小さじ1 砂糖小さじ1
万能ねぎ 適量

☆作り方

- ①蓋つきの鍋で、お湯を沸かす。
- ②生姜は洗って、輪切りにしておく。
（生姜チューブで大さじ1弱、長さにして約4～5cm）
- ③①に②と塩ひとつまみ 料理酒適量をいれる。
- ④沸騰したら、鶏と白ネギをいれて沸騰したら
上下をひっくり返し、再度沸騰したら蓋をして
火を止める。
- ⑤ほったらかして、1～2時間で完成。

ポイント ♪ ゆで汁はスープにしてね