

## vol.7 鶏手羽先のピリ辛スパアリブ風



### 材料 (2人分・ファミリー スチームケース用)

- ・ 鶏手羽先 5~ 6本
- ・ かぼちゃ 1cmのくし型 × 3枚
- ・ さやいんげん 8本
- ・ パプリカ (赤) 1/4個
- ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ しいたけ 3個
- ・ 青ねぎ 適量

#### (A)

- ・ 味噌\* 大さじ 1/2 \*あれば赤味噌
- ・ にんにく (すりおろし) かけ
- ・ 豆板醤、しょうゆ 各小さじ 1/2
- ・ 酒・みりん・砂糖 各小さじ 1
- ・ ごま油 大さじ 1

#### (下段)

- ・ チキンスープ\* カップ 1  
\*水カップ 1にチキンスープの素大さじ 1を合わせる
- ・ 酒 50cc

### 作り方

1

鶏手羽先の先っぽを関節から切り離し、皮の反対側の面の骨の間に隠し包丁を入れ、塩こしょうする。  
容器にAをすべて合わせ、手羽先と共にビニール袋に入れて冷蔵庫で15分以上漬けておく。  
使う前に常温に戻す。

2

かぼちゃは2cm幅に、さやいんげんは長さ3cmに切り、パプリカは細切りにし、  
玉ねぎは繊維の方向に沿って5mmにスライスする。しいたけ石づきを落とし、5mmにスライスする。

3

スチームケースにチキンスープと酒を入れ、トレイをのせて、  
ざっと合わせて軽く塩こしょうした2の野菜を散らす。  
上に1の手羽先を並べ、残り汁も野菜にかけて蓋をし、600wのレンジで7分ほど加熱する。  
そのまま3分蒸らす。  
鶏肉に竹串をさしてすっと通れば出来上がり。小口切りにした青ねぎをたっぷりちらす。