

vol.9 秋野菜の中華風蒸し鶏



材料 (2~3人分・ファミリー スチームケース用)

- ・ 鶏むね肉 1枚 (約 300g)
- ・ れんこん 80g
- ・ 長ねぎ 2/3本
- ・ にんじん 4cm
- ・ しいたけ 2枚

(下段)

- ・ 水 カップ 1
- ・ チキンスープの素 大さじ 1
- ・ 五香粉 小さじ 1/8
- ・ 酒 大さじ 1

(ソース)

- ・ ベーコン (みじん切り) 20g
- ・ 長ねぎ* (みじん切り) 1/3本
- * 上段の材料の残りで
- ・ 砂糖 小さじ 1
- ・ 酢、しょうゆ 各大さじ 1
- ・ ごま油 大さじ 1

(仕上げ) 香葉

作り方

鶏むね肉は一口大に切り、塩こしょう・酒少々 (材料外) をまぶしておく。

- 1 れんこんは 3mm の輪切り、にんじんは 3mm 幅の半月切り、しいたけも厚さ 3mm にスライスする。
長ねぎは 1cm 幅の斜め切りにする。

下段の材料を混ぜ合わせてスチームケースに入れ、トレイを置く。

- 2 1の野菜をのせて軽く塩こしょうし、上に鶏むね肉を重ねないようにのせて蓋を閉め、
600W の電子レンジで 7分ほど加熱する。そのまま 5分蒸らす。

- 3 ソースを作る。小鍋にごま油を熱し、ベーコンを中火で炒めて色が変わったら長ねぎを加え、
しんなりしたら砂糖、酢、しょうゆの順に加えて 1分ほど煮立たせる。

- 4 2を皿に盛り付け、3のソースをかけて 1cm 幅に刻んだ香葉を散らす。