

献立紹介

電子レンジで ささみの チーズ蒸し



材料 ● 2人分			
鶏ささみ	3本	エリンギ	40g
★白ワイン	大さじ1	ピーマン	1/2個
★塩・こしょう	少々	ハム	2枚
		溶けるチーズ	大さじ4
		レンジ用ペーパー	2枚

作り方

- ① ささみは筋をとって一口大のそぎ切りにし、★をふっておく。
- ② エリンギは3cmくらいの薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ③ レンジ用ペーパーの中央に、1人分ずつ、ささみ、ハム、エリンギ、ピーマン、チーズをのせる。
- ④ 右側のペーパーの端どうしを合わせて2, 3回ねじり、左側も同様にねじって船の形にする。※中央は空いたままの状態
- ⑤ 耐熱皿にのせ、ラップなしで約3分加熱する。

ここが ポイント

- ★ 加熱時間は、加減してください。
- ★ 白ワインがない場合は酒でもOKです。
- ★ アレンジとして、カレー粉を加えてもおいしいです。

