

献立紹介

電子レンジで

チキンの酒蒸し カレーソース



材料

鶏もも肉	200g
葱の青い部分	1本分
しょうが	1かけ
酒	大さじ1

2人分

〈カレーソース〉

★カレー粉	小さじ 1/2
★マヨネーズ	大さじ2
★酢	大さじ1
★にんにく <small>(みじん切り)</small>	1/2 かけ
★たまねぎ <small>(みじん切り)</small>	10g

作り方

- ① 葱の青い部分を、包丁の腹でつぶし、しょうがは皮付きのまま薄切りにする。
- ② 鶏肉は、余分な脂身を包丁でとり除き、味をしみやすくするためフォークでつついて皮に穴をあける。
- ③ 耐熱皿に、①の半量をしき、お肉の皮を下にしてのせ、残りの①をのせる。酒をふって約5分おく。
- ④ ラップして約4分加熱後、そのまま約5～10分おく。
- ⑤ お肉を2cmくらいの角切りにし、★の材料を混ぜたソースをかける。

ここが ポイント

- ★ 加熱時間は、加減してください。
- ★ 香味野菜でサンドして蒸すことで、臭みが消えます。
(加熱後はとり除きます。)
- ★ ラップをとらずにそのままおいて、余熱で熱を通します。

