

レンジで蒸し鶏

*材料（4人分）

主菜

- ・鶏ささみ 8本
- ・塩 0.6g
- ・こしょう 少々
- ・酒 20ml

*作り方

- ①鶏ささみは筋を取り、塩と胡椒をなじませる。
- ②耐熱皿に①を置き、酒をかけたら軽くなじませ、ラップをふんわりとかける。
- ③レンジで600wで2分加熱し、火が通っていることを確認する。
火が通っていないようであれば、30秒ずつ足して加熱する。
- ④粗熱が取れたら食べやすいサイズに切り分ける。

手で割いて、そうめんや、
サラダの具にしても◎

～栄養価（1人分）～

エネルギー	104kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	0.8g
食物繊維	0g
食塩相当量	0.2g