

鶏肉の照り煮



材料 3人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏もも肉	2枚(500g)		
しょうが(チューブ)	小さじ1		
生醤油使用万能つゆ	大さじ3		
かいわれ大根	適量		

料理特徴

火を使わず、電子レンジで手軽に作れる鶏肉の照り煮。
「生醤油使用万能つゆ」の旨みがしっかり鶏肉に染み込んだ、ご飯がすすむレシピです。

作り方

- ①鶏もも肉の皮目にフォークで数か所穴をあける。
- ②耐熱皿に①・しょうが・生醤油使用万能つゆを入れ、ふんわりとラップをする。
- ③電子レンジ600Wで5分加熱し、裏返してさらに4分加熱する(加熱条件は目安)。
- ④鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、かいわれ大根を添えて出来上がり。