あいちゃんセット

3

回目

Aコース 7/8 月

Bコース 7/9 火

鶏むね肉ハム

材料〈2人分〉

国産鶏むね肉 … 200g

	ピーマン（赤・黄）	各1/2個
	オクラ	4本
	れんこん	50g
A	酒	大さじ1/2
A	塩	小さじ1/2
A	砂糖	小さじ1/2
B	にんにく	10g
B	生姜	10g
B	しょう油	大さじ3
B	みりん	大さじ2
B	砂糖	小さじ1
B	酒	大さじ1

❶ 鶏肉はあらかじめ解凍して皮を剥がして観音開きにし、フォークで全体を刺す。

❷ ①をビニール袋に入れ、Aを加えて揉み込み、冷蔵庫に20分置く。

❸ ピーマンは細切り、れんこんは5㎜幅に切って、オクラはがくを取る。にんにくと生姜はすりおろす。

❹ ②をラップで巻き、沸騰したお湯にれんこんと一緒に入れ、3分茹でる。オクラを入れてさらに3分茹でる。

❺ 耐熱皿にBを入れ、電子レンジ（500W）で約1分加熱する。

❻ 器に5㎜幅にスライスした鶏肉、ピーマン、れんこん、オクラを斜め2等分に切って盛り、⑤をかける。

約335kcal 1人分