< 1人分 >

鶏むね肉 … 150g
酒 … 大さじ1
水 … 大さじ2

よだれ鶏

めんつゆ(3倍濃縮)
酢
砂糖
白いりごま

各小さじ1

ラー油 }
ごま油 } 各小さじ $\frac{1}{2}$

しょうが } (チューブタイプ)
にんにく } 各1cm

小ねぎ … お好みの量

1人分あたり(よだれ鶏のみ):
エネルギー283 kcal 塩分 1.2 g

辛みを効かせた
ソースで減塩!

他のソースも
試してみてください♪

オーロラソース

ケチャップ … 大さじ $\frac{1}{2}$
マヨネーズ … 大さじ1
牛乳 … 小さじ1
こしょう … 少々

マヨポンソース

ポン酢しょうゆ … 小さじ1
マヨネーズ … 大さじ1
すりごま … 小さじ1
にんにく … 1cm
こしょう … 少々

それぞれ
材料を混ぜる
だけで完成

< 作り方 >

- ① 耐熱容器に鶏肉、酒、水を入れ、よく揉みこむ。
- ② ①にラップをかけ、レンジで2分半～3分(500W)加熱する。
裏返してもう一度2分半～3分加熱する。
- ③ ラップをしたまま3分蒸らしたら、食べやすい大きさに切り、
器に盛りつける。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、肉の上からかけ、
お好みで小ねぎをトッピングして完成。