

2025年7月号

【料理名】レンジでしっとりよだれ鶏



【主材料】（2人分）

鶏むね肉……1枚（300g）

セロリ…… $\frac{1}{2}$ 本

きゅうり……1本

A すり白ごま……小さじ2

A 豆板醤……小さじ $\frac{1}{2}$

A 黒酢（または米酢）、しょうゆ……各小さじ2

A 砂糖……小さじ1

A ごま油……大さじ1

パクチー（あれば）……適量

【作り方】

1. 鶏肉は皮をピンとはるようにならげ、ペーパータオルで水気をおさえる。塩小さじ $\frac{1}{2}$ を両面にふり、皮を上にして耐熱皿にのせる。
2. ①にセロリの葉を半量のせ、酒大さじ1を回しかけてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。肉を返してラップをし、1分加熱してそのまま粗熱をとる。蒸し汁を大さじ1～2とり、Aと混ぜ合わせてタレを作る。
3. きゅうりは長さを4等分に切って押すように割り、セロリの茎は斜め1cm幅に切る。合わせて塩小さじ $\frac{1}{2}$ であえ、しんなりしたら水気を絞って器に盛る。
4. ②の鶏肉を7mm厚さに切って③にのせ、タレをかける。パクチーと残りのセロリの葉をざく切りにしてのせる。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。