

塩こしょうとお酒とレンチンだけで 香り立つ鶏肉と雪国まいたけの酒蒸し

素材を活かした酒と塩こしょうのみのシンプルな味付け。

ラップして電子レンジで加熱するほうが、栄養の損失を防げるうえ時短にも。

調理時間

約8分

約304kcal
(1人分)



材料(2人分)

雪国まいたけ……2パック
鶏モモ肉 …… 200g
葉ねぎ ……1本
塩・こしょう ……適量
酒 ……大さじ2
黒こしょう ……少々



作り方

- ①雪国まいたけは食べやすい大きさにさき、葉ねぎは斜め切りにする。
- ②鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味を付けておく。
- ③耐熱皿に①、②を盛り、酒を回しかけ、ラップをしたらレンジで鶏肉に火が通るまで加熱する。(500Wで約5分)
- ④鶏肉に火が通ったら、黒こしょうをふってできあがり。