

## 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时间短にも。

🍽 1人分/約304kcal

🕒 調理時間/約8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。