



サムゲタン

材料

サラダチキン(プレーン味)	100g
しょうが(すりおろし)	小さじ1
にんにく	1片
長ねぎ	10cm長さ
クコの実	8個
白ご飯	40g

A	顆粒鶏がらスープの素	小さじ1
	片栗粉	小さじ1/2
	水	250ml
	赤唐辛子	お好みで
	ごま油	お好みで

作り方

- 1 サラダチキンは一口大に割く。にんにくは皮をむき縦半分に切り、芯を取り除く。長ねぎは斜め5mm幅に切る。白ご飯は温める。
- 2 本体に分量外の熱湯(500ml)を入れ1~2分置き、湯を捨てる。
※熱湯は沸騰直後のお湯(100℃)を使用してください。
- 3 **耐熱容器**にAを入れよく混ぜ合わせ、サラダチキン以外の材料を加えてラップをし、電子レンジ(500W)で4分加熱する。
※片栗粉が沈殿しやすいため、Aを混ぜ合わせた後はすぐに材料を入れ加熱してください。
- 4 本体にサラダチキンを入れ、**3**を入れフタをして10分置く。
- 5 仕上げにお好みで赤唐辛子をのせ、ごま油をかける。