



1人分
糖質
1.2g

1人分
カロリー
331
kcal

鶏むね肉蒸し南蛮

材料	UDG1N (1人分)	UDG2N (2人分)
鶏むね肉	1/2枚(150g)	1枚(300g)
A にんにく(すりおろし)	小さじ1/8	小さじ1/4
醤油	小さじ1	小さじ2
焼酎	大さじ1	大さじ2
B ゆで玉子	1/2個	1個
きゅうり	1/8本	1/4本
マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1
<付け合わせ>		
レタス 適量		
ミニトマト 1個 ※付け合わせはカロリー・糖質には含まれません		

作り方

- ① 鶏肉にAをもみ込み10分程おく。
- ② 鶏肉の汁気を軽く拭いて容器に入れ、焼酎をふりかけて中フタ、フタをする。
- ③ 電子レンジ500Wで加熱する。(UDG1N/3分)(UDG2N/5分)加熱後はフタをしたまま粗熱をとる。
- ④ Bのゆで玉子・きゅうりを粗みじんに切る。ボウルに入れてマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 容器から鶏肉を取り出し、一口大にそぎ切りにして器に盛り④をかける。付け合わせのレタスと半分にしたミニトマトを添える。