



彩り野菜と鶏肉の蒸し煮

材料

■2~3人分

鶏モモ肉	1枚(約300g)	黄パプリカ	80g
塩麴	大さじ1	赤パプリカ	80g
A しょう油	少々	スイートチリソース	適量
オリーブ油	大さじ1		
芽キャベツ	4個(約90g)		

作り方

- 1 中容器にAの調味料を入れて良く混ぜ合わせる。
- 2 鶏肉は余分な筋と脂肪を取り除き、皮の部分にフォークで穴をあけ一口大に切る。中容器に鶏肉を入れて全体に調味料をからめ、皮目を下にする。フタをして30分以上漬け込む。
- 3 芽キャベツは縦半分に切り、パプリカは乱切りにして2の中容器に加える。
- 4 本体に水100mlを入れ中容器をセットしてフタをする。電子レンジ(500W)で8分加熱してそのまま5分おく。※スイートチリソースにつけて食べるのがおすすめ。