



蒸し鶏の柚子胡椒味噌風味

(材料)

鶏モモ肉 1枚(約250g)
にんじん 50g
れんこん 50g
グリーンアスパラガス 3本

A 味噌 大さじ2
柚子胡椒 小さじ1/2
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
白髪ネギ 適量
貝割れ大根 適量

(作り方)

- 1 鶏モモ肉は半分に切ります。にんじんは5mm幅の半月切りし、れんこんは5mm幅の輪切りにします。グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落としてガクを取り除き、4等分に切ります。
- 2 容器にAを入れて混ぜ合わせます。鶏モモ肉を入れて、両面にたれをからめ、皮面を上にして入れます。
1の野菜を入れ、真空にして10分おきます。
- 3 2の容器の真空を解除し、フタをしたまま電子レンジ500Wで10分(1000W/6分)加熱します。取り出して鶏モモ肉はそぎ切りにして器に盛り、白髪ネギと貝割れ大根を添えて出来上がりです。