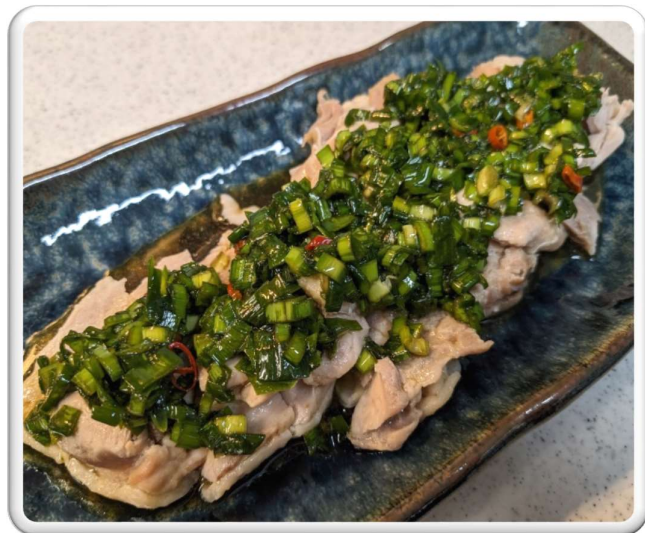


ピリ辛にらだれ&蒸し鶏

減塩しても満足できるやみつきレシピです◎



栄養価 エネルギー：394kcal
(1人分) 食塩相当量：1.4g

材料（2人分）

〔蒸し鶏〕		〔にらだれ〕	
鶏もも肉	1枚（250g）	にら	1/2束
砂糖	小さじ1	ポン酢	大さじ3
にんにくすりおろし	小さじ1	ごま油	大さじ1
酒	大さじ1	赤唐辛子（種を除く）	1本

作り方

① にらだれを作る。

にらは5mm幅に切る。耐熱ボウルににら以外の材料を軽くラップをかけて電子レンジで500ワット1分加熱する。そこににらを加えて混ぜ合わせておく。

② 蒸し鶏を作る。

鶏肉に砂糖とおろしにんにくを揉みこみ、耐熱皿に皮目を上にして入れ、酒をふる。軽くラップをかけ電子レンジで6分ほど加熱する。ラップをしたまま粗熱をとる。

③ ②を食べやすく切って一人分ずつ器に盛り、

①の半量をかける。

（残ったにらだれは冷蔵庫で1週間程度保存できます）

たれを器に盛り、
かけずにつけて食べると
さらに減塩に♪