



柔らかく蒸された鶏肉と白菜の甘みが引き立った、  
やさしい味に仕上がります。

お酒のおつまみ用には...  
鶏肉の代わりに鶏の軟骨を使い、鶏がらスープの素は控えめに。  
加熱後に塩で味を調えれば、ビールのお供に最適！



## 鶏肉と白菜の塩麴蒸し



### ～材料～

鶏胸肉	1枚(約300g)	お酒	適量
白菜	1/4個	塩麴	小さじ2
鶏がらスープの素			大さじ1

### 作り方

- 1, 鶏胸肉を厚みが均一になるように開き、1枚にします。  
塩麴をまんべんなく全体に塗り、2時間置きます。
- 2, 白菜は、5cmに切ります。
- 3, 容器に、漬けておいた肉をそのまま入れ、  
鶏がらスープの素をふりかけながら、白菜で鶏肉を覆っていきます。
- 4, お酒を上からふりかけます。
- 5, 容器に上蓋(穴2)をセットし、600Wの電子レンジに入れ15分加熱します。
- 6, 鶏肉は熱いので気をつけながらお好みの大きさに切り、盛り付けて出来上がり。