

サラダチキンとキャベツのさっと蒸し



- 1人当たり
エネルギー 192kcal
食塩相当量 1.2g

| 材料（4人分） | |
|-----------|--------|
| 鶏むね肉（皮なし） | 2枚 |
| 無糖ヨーグルト | 大さじ3 |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| A 砂糖 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ2 |
| こしょう | 少々 |
| キャベツ | 12枚 |
| にら | 1/3束 |
| コチュジャン | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| B 醤油 | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ1/2 |
| にんにく | 少々 |
| 粗挽き黒こしょう | 少々 |

★ 作り方 ★

- ①玉ねぎ、にんにくはすりおろしておきます。
- ②ポリ袋に鶏肉、Aを入れて袋の外から揉み込み、室温に30分程おきます。
- ③ラップは30cm四方に、アルミ箔は25cm×30cm四方に切り、鶏肉を1枚ずつラップで包み、端の薄い部分は折り込みます。更にアルミ箔で包み、端はしっかり折って閉じます。
- ④フライパンに③と水1カップを入れ、蓋をして中火にかけて7分間蒸します。1度蓋を開けて鶏肉の上下を返し、もう1度蓋をして7分間蒸します。火を止め、蓋をしたまま30分間おいて余熱で蒸らし、粗熱を取ってから取り出します。
- ⑤キャベツは大きめのひと口大に切り、にらは5cm長さに切ります。フライパンに広げ、水大さじ1と1/2（20cc程度）振って蓋をし、中火にかけて4分程蒸します。
- ⑥器に盛り、Bと黒こしょうを振って出来上がり。
（野菜と鶏肉は軽く混ぜても良いです）