

# 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）