



中国

鶏チャーシュー



材 料（2～3人分）

鶏もも肉（鶏ムネ肉）	1枚（300～330g）
------------	--------------

醤油 -A	大さじ2
-------	------

みりん -A	大さじ2
--------	------

砂糖 -A	大さじ1
-------	------

とんかつソース -A	大さじ1/2～1
------------	----------

小松菜（お好みで）	1株
-----------	----

使用した容器：満水容量 1,200mL の耐熱容器
（品番 SYTN-120）

作 り 方

- 1 フォークで鶏肉の皮を 10 カ所ほど刺し、穴をあける。
※薄皮をしっかりと刺してください。
- 2 耐熱容器に A の調味料を全て入れ混ぜる。
※とんかつソースの代わりに中濃ソース、ウスターソース、おたふくソースが使えます。
- 3 2 の耐熱容器に皮を上にして鶏肉を入れ、耐熱容器のフタ又はラップをふんわりかぶせて 600w の電子レンジで 3 分加熱する。
- 4 3 分後、ひっくり返し皮を下にして再度 600w で 2 分 30 秒加熱する。
電子レンジ内に 5 分ほど放置して余熱で火を通してできあがり。
- 5 小松菜は根本部分を洗い、両端に隙間を開けてラップを巻き 600w の電子レンジで 1 分加熱する。
- 6 電子レンジから取り出してラップに包んだまま 30 秒程水につけて冷まし、水の中でラップを取る。
※電子レンジから取り出す際には熱くなっているので、ふきん等を使用してください。
- 7 根本を持ち、手で水気を絞る。
お好みで小松菜を添えると美味しくいただけます。
小松菜を添える場合は食べる直前に調理し、添えてください。

※冷蔵保存：5日間