



時短料理研究家
若菜まりえ監修

ーおうちで世界一周ー レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



よだれどり



材 料（2 ～ 3 人分）

鶏ムネ肉	1 枚（300g ～ 330 g）
ネギ	ネギ 2/3 本（約 60g）
みりん - A	大さじ 3
醤油 - A	大さじ 2
酢 - A	大さじ 1
ラー油	小さじ 1

使用した容器：満水容量 900mL の耐熱容器。
（品番 KSTL-90）

作 り 方

- 1 鶏ムネ肉は厚さ 1 センチ弱に薄く切り、耐熱容器に入れ、A の調味料を入れる。
- 2 耐熱容器のフタ又はラップをふんわりかぶせ、600w の電子レンジで 3 分加熱する。
- 3 3 分後、鶏ムネ肉をひっくり返し、耐熱容器のフタ又はラップをふんわりかぶせ再度 1 分加熱する。レンジのとびらを閉めたまま 5 分置いておき、余熱で熱を通す。
- 4 ネギをみじん切りにする。
- 5 3 にラー油小さじ 1 と 4 のネギのみじん切りを加える。
- 6 冷めて味が染みたらできあがり。
※できたての温かいうちは味が染みていないので冷やしたほうが美味しくなります。容器ごと氷水に入れて冷やすとすぐに美味しく食べられます。

※冷蔵保存：4 日間