



時短料理研究家
若菜まりえ監修

—おうちで世界一周— レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



鶏もも肉の塩レモンだれ



材 料（1 ～ 2 人分）

鶏もも肉	1/2 枚（約 160g）
酒 -A	大さじ 1
レモン汁 -A	小さじ 1
顆粒状コンソメ -A	小さじ 1/2
塩 -A	ひとつまみ
こしょう -A	適量
青ねぎ（彩り用）	分量外

使用した容器：満水容量 400mL の耐熱容器。
（品番 HTZ-40）

作 り 方

- 1 耐熱容器に A を入れて混ぜる。
- 2 鶏もも肉は一口サイズに切り、1 に入れ
ざっくりかき混ぜる。
- 3 ふんわりラップをかぶせ、600wの
電子レンジで 3 分加熱する。
- 4 一旦ラップを外し、かき混ぜる。
再度ふんわりラップをかぶせ、600wの
電子レンジで 1 分加熱してできあがり。

※冷蔵保存：4 日間