



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



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 120mL 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