

蒸し鶏の甘みそがけ

<材料> 子ども4人分

	鶏むね肉	160g
A	酒	小さじ1
	しょうが	1かけ
	塩	小さじ1
B	みそ	小さじ1
	みりん	小さじ1/3
	砂糖	小さじ1
	水	大さじ1

(作り方)

- ① しょうがはすりおろして、汁をしぼっておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aに漬け込む。
- ③ ②を耐熱皿に並べてふんわりとラップをし、600wの電子レンジで2分ほど加熱し、裏返して中に火が通るまで更に2分間加熱する。
- ④ 鍋にBを入れて加熱してたれを作り、③にかける。