

## 鶏の照り煮

## 【材料】 ※2食分作れます

鶏もも肉・・・1枚  
すき焼きのタレ・・・50ml

## 【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

- ・耐熱容器



エネルギー580kcal タンパク質43.0g

調理時間  
約20分1食あたりの価格  
約200円

## ～つくりかた～

- ① 耐熱容器にすき焼きのタレを約50ml入れる。
- ② タレを入れた耐熱容器に鶏もも肉を1枚入れて、タレをなじませる。
- ③ 軽くラップをかけた後、500Wで約5分加熱する。
- ④ 加熱後、15分放置して味をなじませて完成。

## ～メモ～

- ・ 鶏肉が生焼けの際は再度加熱してください。
- ・ 食べる時には食べやすい大きさに切り分けましょう。
- ・ 食パンに挟んだり、ご飯に乗せて食べても美味しく召し上がれます。