

# 鶏チャーシュー

**【材料】 ※2人食分作れます**

鶏むね肉・・・・・・・・・・1枚  
こいくちしょうゆ・・・・大さじ2  
料理酒・・・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうがチューブ・・・・小さじ1  
にんにくチューブ・・・・小さじ1

**【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
- ・スプーン



エネルギー274kcal タンパク質35.0g

調理時間  
約20分1食あたりの価格  
約250円**～つくりかた～**

- ①鶏むね肉の両面全体をフォークで穴をあける。
- ②耐熱容器にこいくちしょうゆ・料理酒・砂糖・しょうがチューブ・にんにくチューブを入れ、両面になじませる。
- ③電子レンジ600Wで3分加熱した後取り出し、裏面にしてもう一度600Wで3分加熱する。
- ④加熱後、15分ほど味をなじませたら完成。

**～メモ～**

- ・食べる際は、食べやすい大きさに切り分けましょう。