

照り焼きチキン

【材料】 ※1食分作れます

鶏もも肉・・・150g
もやし・・・50g
しめじ・・・20g
しょうゆ・・・小スプーン2杯
みりん・・・小スプーン1杯
砂糖・・・小スプーン1杯

【使用する調理器具】

電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

- ・耐熱容器
- ・箸



エネルギー336kcal タンパク27.1質g

調理時間
約25分1食あたりの価格
約170円

～つくりかた～

- ① 鶏もも肉はキッチンバサミで1口大に切る。
- ② しめじは根元を切り落とし、手でほぐす。
- ③ 耐熱容器に鶏もも肉、もやし、しめじの順番に入れる。
- ④ すべての調味料を③の上にかけたら、ラップをふんわりかけて、電子レンジ600Wで8分加熱する。
- ⑤ 箸で鶏肉に穴をあけて、赤い汁が出てこなければ電子レンジから取り出す。
- ⑥ 耐熱容器の底から全体をよくかき混ぜたら、完成。

～メモ～

- ・鶏肉が生焼けの場合は、600Wで1分間ずつ加熱してください。
- ・スプーンや耐熱容器は100均ショップやスーパーで購入できます。
- ・使用後のキッチンバサミは、しっかり洗いましょう。