

## 蒸し鶏とわかめのねぎオイル和え

～長ねぎとごま油の香りで食欲そそる～



1人分 200kcal  
塩分 1.3g

### 材 料（2人分）

鶏もも肉	150g
塩	ひとつまみ（0.5g）
こしょう	適量
しょうが	1かけ
長ねぎ（青い部分）	10センチ
酒	小さじ1
わかめ（乾燥）	2g
プチトマト	5個
A 長ねぎ（白い部分）	6センチ（20g）
ごま油	小さじ2
鶏がらスープ（顆粒）	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
七味唐辛子	お好みで

### 作り方

- ① 乾燥わかめはたっぷりの水でもどし、水気を絞って、大きいものは一口大に切る。
- ② 長ねぎ（白い部分）はみじん切りにする。
- ③ プチトマトは半分に切る。しょうがは薄切りにする。
- ④ 鶏肉に塩、こしょうをすりこみ、一口大に切る。
- ⑤ 大きめのボウルに A を混ぜ合わせておく。
- ⑥ 耐熱容器に、鶏肉、しょうが、長ねぎ（青い部分）をいれ、酒をふりかけ、ふんわりとラップをして、600Wで6分加熱する。鶏肉の中まで熱が通ったことを確認する。
- ⑦ ⑤のボウルに鶏肉、わかめ、プチトマトをいれ、混ぜ合わせる。
- ⑧ お好みで七味唐辛子をかける。