

蒸し鶏とわかめのねぎオイル和え



1人分 205kcal
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、みじん切り)	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
水菜	40g	

～長ねぎの香味とごま油の香りで適塩に～

作り方

- ① 乾燥わかめは、たっぷりの水でもどし、水気を絞り、大きいものは一口大に切る。
水菜は3センチ長さ、プチトマトは半分に、しょうがは薄切りにする。
- ② 鶏肉は、塩、こしょうをして、一口大に切る。
- ③ 大きめのボウルに A を混ぜ合わせておく。
- ④ 耐熱容器に、鶏肉、しょうが、長ねぎ（青い部分）をいれ、酒をふりかける。
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）
- ⑤ ③に、②の鶏肉、わかめ、プチトマトをいれ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に水菜をしき、⑤をのせ、お好みで七味唐辛子をかける。