



鶏肉ときこの中華蒸し

174kcal/調理時間25分

【材料 4人分】

鶏もも肉(皮なし)	2枚
こんにゃく	1枚
しいたけ	6枚
えのきたけ	2袋
ピーマン	2個
赤ピーマン	2個
自ねぎ	1本

A

おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
トウバンジャン	小さじ1/2
オイスターソース	大さじ4
しょうゆ	大さじ1

【作り方】

1. 鶏肉を一口大に切り、しょうゆと酒(各大さじ1・分量外)をからめておく。
2. しいたけ、ピーマン、赤ピーマンはそれぞれ一口大に切り、えのきだけは2cm、自ねぎは1cmの長さに切る。
3. こんにゃくを一口大に手でちぎり、下ゆでする。
4. A調味料を混ぜ合わせる。
5. 耐熱性のボウルに1、2、3の材料とA調味料を入れて混ぜ合わせる。
6. ラップをして電子レンジ(500W)で約15分加熱する。途中で一度、電子レンジから取り出し、混ぜてからもう一度ラップをして加熱する。
7. レンジから取り出し、混ぜ合わせてから器に盛り付ける。