

鶏と椎茸の中華蒸し



調理時間

約40分

カロリー

238kcal(1人分)

材料

(4人分)

鶏骨付きぶつ切り	500g
干し椎茸	3枚
生姜	20g
ミニトマト	6個
(A)	
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
(B)	
塩	小さじ1/2
酒	大さじ2
コショウ	少々
ゴマ油	大さじ1
椎茸戻し汁	大さじ2

作り方

- 1 鶏肉の水気を拭き取り、Aをもみ込む。
- 2 干し椎茸は戻す。石づきを取り、生姜をせん切りにする。
- 3 Bを合わせる。
- 4 ダッチオーブンにオーブンシートを敷き、(1)を入れ(2)をふりかけ、ミニトマトをのせ、上からBをかけ、さらにオーブンシートをかぶせ、蓋をしてグリルに入れる。
- 5 オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
- 6 グリルから取り出し器に盛り、蒸し汁もかける。

鶏肉にオーブンシートをかぶせることでさらに柔らかくなります。蒸し汁をご飯にかけてもよいでしょう。