

鶏肉と野菜のバンバンジー風



| 材料 | | (2人分) |
|--------|--|-------|
| 鶏むね肉 | | 200g |
| 塩、こしょう | | 各少々 |
| 片栗粉 | | 小さじ1 |
| にんじん | | 1/4本 |
| ブロッコリー | | 1/2個 |
| 酒 | | 大さじ2 |
| (たれ) | | |
| ねぎ | | 5cm |
| 酢 | | 小さじ1 |
| しょうゆ | | 小さじ2 |
| 鶏肉の蒸し汁 | | 全量 |
| ラー油 | | 少々 |
| はちみつ | | 小さじ1 |
| 水 | | 大さじ1 |

作り方

- 1 鶏肉は身の厚い部分を包丁で開いて薄く平らにし、塩、こしょうをして片栗粉をまんべんなくまぶす。
- 2 にんじんは皮をむいて細切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 長めにカットしたアルミホイル2枚を十字に重ね、鶏肉、にんじん、ブロッコリーをのせ、酒をふって汁けが漏れないようにしっかりと包む。
- 4 両面焼グリルは(上火、下火強)で3分予熱して(3)を入れ、(上火、下火強)で8分ほど蒸し焼きにする。
- 5 たれを作る。ねぎは粗みじんに切り、ほかの材料と混ぜ合わせる。
- 6 鶏肉の粗熱が取れたら、手で裂いて器に盛り、にんじん、ブロッコリーも添え、(5)のたれをかける。

ホイルで包んで蒸し焼きにすれば、女性もうれしいヘルシーなつまみが完成します。