

長期休みにおすすめ！お助け簡単レシピ

●主食(ごはん等)にプラス！主菜+副菜

鶏むね肉の塩レモンだれ



材料【4人分】

- ・鶏むね肉 … 1枚半
- ・玉ねぎ … 1個
- ・酒 … 大さじ1
- ・片栗粉 … 小さじ2

<たれ>

- ・みりん … 大さじ2
- ・レモン汁 … 大さじ1
- ・減塩鶏がらスープ … 小さじ2
- ・にんにくチューブ … 3cm(お好みで)

<飾り用>

- ・小口ねぎ、レモン、ブラックペッパー

作り方

1. 鶏むね肉は厚さ1cmくらいに、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱ボウルに鶏むね肉と酒・片栗粉を入れ、揉み込む。
3. 2に玉ねぎとたれの材料を加えて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分ほど加熱する。
4. ※電子レンジによって加熱時間が異なります。火が通っていなければ追加で加熱をしてください。
5. 4全体を混ぜ合わせ、お好みで小口ねぎ・レモンをそえ、ブラックペッパーをかけて完成。