



調理時間
(目安)
18分

白菜と鶏ひき肉のレンチン蒸し



材料(2人分)

鶏ひき肉	160g
A: おろししょうが	小さじ1
A: 料理酒	大さじ1
白菜	葉4枚
人参	40g
B: ポン酢	大さじ3
B: すりごま(白)	大さじ2
B: ごま油	大さじ1
B: 水	大さじ1
B: 片栗粉	大さじ1/2
青ねぎ(小口切り)	小さじ2

作り方.....

- 1 鶏ひき肉にAの材料を混ぜ合わせる。
- 2 白菜は3cm幅のざく切り、人参はピーラーでリボン状にスライスする。
- 3 Bの材料を混ぜ合わせる。
- 4 耐熱容器に白菜、人参をのせ、鶏ひき肉を全体に広げ、Bを混ぜ合わせて全体に回しかける。
- 5 4にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分加熱し、全体をよく混ぜて再びラップをし、さらに6分程肉に火が通るまで加熱して器に盛る。仕上げに青ねぎをかける。

他のw数の電子レンジでの加熱時間の目安

500w	700w	900w	1000W
約7分10秒	約5分10秒	約4分	約3分40秒