



鶏肉の生姜包み焼き



調理時間
20分

カロリー
344kcal

塩分
1.3g

※カロリー・塩分は1人分です。

材料(2人分)

鶏もも肉	大1枚
生姜	100g
ズッキーニ	1/2本
プチトマト	4個
じゃがいも	4個
塩	少々
黒こしょう	少々

作り方

1. クッキングシートに薄切りにした生姜を敷き、その上に皮を下に鶏肉を置き、上から覆うように生姜を貼り付ける。鶏肉のまわりにズッキーニ、プチトマト、じゃがいもを並べて黒こしょうをふり、一緒に包む。
2. 鍋を**中火**にかけ水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、(1)の包みを入れてフタをし、**弱火**で約15分間蒸し焼きにする。
3. 食べやすい大きさに切って器に盛り、野菜を添える。

アドバイス

- ・鶏肉は余分な筋や脂を取り、塩少々を両面にふり、しばらく置いておく。
- ・生姜は張り付きやすいように極薄切りにしておく。
- ・ズッキーニ、プチトマト、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。