

## ふれ愛レシピ

レンジで簡単  
鶏肉のネギ酢ダレ

## 材料（2人分）

鶏もも肉 …… 1枚（約250g）  
 しょうゆ…小さじ1  
 ★（にんにく（すりおろし）…少々  
 しょうが（すりおろし）…少々  
 長ネギ（みじん切り） …… 1/2本

## ネギ酢ダレ

◆（砂糖 … 大さじ1  
 酢 … 大さじ1と1/2  
 しょうゆ … 大さじ1と1/2  
 ごま油 … 小さじ1/2  
 鶏ガラスープのもと…小さじ1/2



今回のレシピは「ききょうサークル」より提供いただきました！  
 タレは他の食材でも使える万能ダレです。ぜひご活用ください♪



- ① 鶏もも肉にフォークで穴をあけ、★の調味料で下味をつける（10分）。
- ② ネギ酢ダレを作る。耐熱皿に◆の調味料を混ぜ500wのレンジで10秒加熱する。みじん切りにした長ネギを混ぜる。
- ③ 耐熱皿に①をのせ、ラップをして500wのレンジで片面5分、裏返して3分加熱する。
- ④ 鶏もも肉に火が通ったら、ネギ酢ダレをかけて完成！

※お使いのレンジや容器などにより加熱具合が異なる場合があります。加熱時間は調節してください。

## 【栄養成分】1人分

エネルギー	325kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	20.9g
炭水化物	7.8g
塩分	2.8g