



ariさん

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。

「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

—鶏肉—



1人前：約171kcal

ひとくちメモ

トマトとへべず・塩コショウは食べる直前に混ぜ合わせてください。

蒸し鶏のさっぱりトマトソース

●材料(2人分)

鶏もも肉 1枚
塩 適宜
昆布 1枚
(約10cm角)
酒 大2

～さっぱりトマトソース～

大玉トマト 1個
へべず 1個
塩コショウ 適宜

●作り方

- ①トマトは1cmの角切りにしておく。
- ②鶏もも肉は余分な脂を取り除き半分に切って塩をふり昆布を敷いた皿において酒をふる。ラップをして加熱しておいた蒸し器に入れて7～10分加熱する。
- ③取り出したら食べやすい大きさに切って皿に並べて①に塩コショウ・へべずを混ぜ合わせたものをかけてできあがり。



蒸し器で蒸す時はクッキングシートなどを敷いて蒸すとジューシーに仕上がります。