

炊飯器で簡単



蒸し鶏と温野菜



材料（大人2人+子ども1人分）

鶏もも肉	2枚	a	酒	大さじ1
キャベツ	1/8玉		鶏がらスープの素	小さじ1
じゃがいも（小）	3個		しょうがチューブ	小さじ1
にんじん	1/2本		水	100ml
			*ごまドレッシング	大さじ2

<作り方>

- ①キャベツは1/8玉をくし形に切り、流水で洗う。
じゃがいもは、皮付きのまま1/2に切り、にんじんは皮付きのままスティック状に切る。
- ②炊飯器に鶏肉・①の材料、aの調味料を入れ、炊飯する。
- ③鶏肉を食べやすい大きさに切り、野菜と一緒に盛りつける。
- ④ごまドレッシングを鶏肉にかける。

*レシピは5合炊き用の分量です。小さい炊飯器で炊く場合は、吹きこぼれる可能性があるため、材料の全体量を減らしてください。

