



今回の料理研究家とお料理

きやらきやら 様

今回ご紹介するのは、

蒸し鶏の夏野菜南蛮

レンチン簡単！

火を使わずに、レンチンだけで完成!!
夏野菜たっぷり、ピリ辛蒸し鶏



🍴 材料 (2人分)

鶏むね肉	1枚
塩	少々
酒	大さじ4
おろし生姜(チューブ可)	少々
ポン酢じょうゆ	大さじ2~3
ししとう	6本
ナス	1/2本
赤パプリカ	1/4個
ごま油	大さじ4
七味唐辛子	適量

🍴 作り方

- 鶏むね肉は、麺棒で厚さが2cmになるように叩く。全面に軽く塩を振る。
- 耐熱皿に①を入れ、酒とおろし生姜(チューブ可)も入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3分ほど、鶏むね肉に火が通るまで加熱する。
- ②で鶏むね肉から出た肉汁とポン酢じょうゆを合わせる。
- 耐熱皿に、約2mmの輪切りにしたししとう、約2cm角に切ったナスと赤パプリカ、ごま油を入れラップをし、600wの電子レンジで30~40秒加熱し、③に加える。
- ②の鶏肉を約1cm(または食べやすいサイズ)に切って皿に並べ、④をかけ、七味唐辛子を振りかけたら完成。お好みで、大葉や炒りごまをかけてください。

POINT

①電子レンジでの加熱時間は、様子を見ながら調整！



《きやらきやら》

食卓でヒロインになる料理とスイーツを研究。企業のレシピ開発、レシピ提供、コラム執筆などを手掛け、キャラフードや、女の子が憧れる可愛いスイーツや料理を得意とする。料理家、かわいい食卓研究家、元イタリアンシェフ。インスタグラマーとして人気です。

めんどうなお菓子作りも、ちょっとの工夫とアイデアで、簡単に楽しく！

牛乳パックやクリアファイルなど、身近な材料を使って型を作ったり、トースター、フライパンで作れるお菓子を研究しています。また、ダイエット中や糖質制限中の方にオススメな、低糖質スイーツも研究しています。

<https://ameblo.jp/birthdaybirthday-kira/>

<https://www.instagram.com/kobayashi.mutsumi/>

<https://oceans-nadia.com/user/33088>