



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます ~キッチンスマイルスタッフ版

よだれ鶏



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
223kcal	1.6g	約40分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 むね	1枚
玉ねぎ	30g
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
水	1L
ラー油	お好みで

■作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせておく
- ②①を600Wの電子レンジで40秒程度加熱し、冷ましておく
- ③小鍋に水を入れ、沸騰するまで加熱する
- ④②に鶏肉を入れ、再び沸騰したら火を止め、蓋をして25分程度置く
- ⑤④をお湯から取り出し火が通っていることを確認した後、食べやすい大きさにカットし②を上からかける
- ⑥お好みでラー油をかける



余った茹で汁は、中華スープにすると鶏の出汁がたっぷり出ていて絶品です!

cooking memo