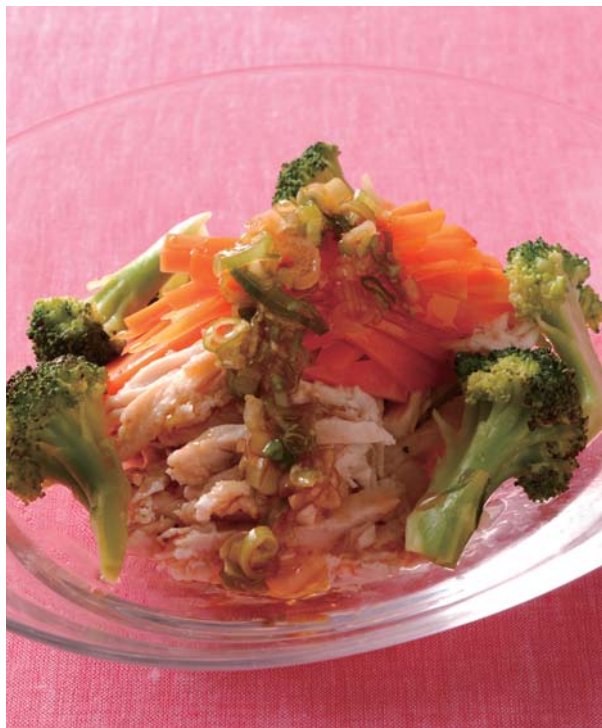


鶏肉と野菜のバンバンジー風



ホイルで包んで蒸し焼きにすれば、
女性もうれしいヘルシーなつまみが完成します。

材 料

(2人分)

鶏むね肉	200g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ1
にんじん	1/4本
ブロッコリー	1/2個
酒	大さじ2
(たれ)	
ねぎ	5cm
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
鶏肉の蒸し汁	全量
ラー油	少々
はちみつ	小さじ1
水	大さじ1

作り方

- ① 鶏肉は身の厚い部分を包丁で開いて薄く平らにし、塩、こしょうをして片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ② にんじんは皮をむいて細切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ 長めにカットしたアルミホイル2枚を十字に重ね、鶏肉、にんじん、ブロッコリーをのせ、酒をふって汁けが漏れないようにしっかりと包む。
- ④ 両面焼グリルは(上火、下火強)で3分予熱して3を入れ、(上火、下火強)で8分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ たれを作る。ねぎは粗みじん切り、ほかの材料と混ぜ合わせる。
- ⑥ 鶏肉の粗熱が取れたら、手で裂いて器に盛り、にんじん、ブロッコリーも添え、5のたれをかける。