

ささみと野菜のレンジ蒸し



▼材料（2人分）

- 鶏ささみ …2本
- 蓮根 …100g
- 玉葱 …1個
- かいわれ菜 …1/2パック
- A：
 - ・めんつゆ（2倍濃縮） …大2
 - ・白味噌 …大1
 - ・塩、こしょう …各適量

▼作り方

- ① 鶏ささみは筋を取って包丁の背でたたき、ラップに包んでレンジで2分30秒加熱して細かく割き、Aとかいわれ菜を混ぜる。
- ② 蓮根は皮を剥いて薄切りにし酢水に放った後、ラップに包みレンジで5分加熱する。
- ③ 玉葱は十字に切り込みを入れてラップに包み、レンジで5分加熱する。
- ④ ③を全体に敷き、上に①と②をのせる。