

## かぼちゃとしめじのレンジ蒸し鶏



### ▼材料（2人分）

- 鶏もも肉 …250g
- かぼちゃ …100g
- しめじ …1株
- A：
  - ・豆板醤（トウバンジャン） …小1
  - ・砂糖、濃口醤油 …各大1
  - ・塩、こしょう、化学調味料 …各少々
- 酒 …大1

### ▼作り方

- ① 鶏もも肉は酒をかけてラップをし、レンジで5分加熱する。
- ② かぼちゃは薄く切ってラップをぴっちりとかけ、レンジで5分加熱する。
- ③ しめじはラップをぴっちりとかけ、レンジで1分加熱する。
- ④ ①の蒸し汁にAを混ぜ、①を薄切りにしたもの、②、③の上にかける。