

調理時間15分！電子レンジで簡単調理

# 鶏肉のショウガ蒸し

～ねぎゆずしょうゆがけ～



今月の  
津山産食材  
ショウガ



## 津山東高校 地産地消 vol.2 レシピ



☎秘書広報室 ☎32-2029

**【材料】**（4人分）鶏モモ肉…400g、A〈ショウガ汁…大さじ2、酒…大さじ2、塩・こしょう…少々〉、B〈しょうゆ…大さじ2、ユズ果汁…大さじ1、ネギ（小口切り）…1本、おろしショウガ…大さじ1、ゴマ…小さじ2〉、パプリカ・モヤシ・キャベツなどお好みの野菜…適量

**【作り方】**①鶏肉の皮の面にフォークで数カ所穴を開ける。②①の皮の面を上にして耐熱容器に載せ、Aを振りかけてしばらく置く。③②にラップをして電子レンジ（600Wで約4分）で加熱する。加熱が足りない場合は再度加熱する。④③の鶏肉を食べやすい大きさに切る。⑤③の蒸し汁大さじ4とBの調味料を混ぜてソースを作る。⑥③の残りの蒸し汁とお好みの野菜を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（600Wで約2分）で加熱する。⑦野菜、鶏肉の順に皿に盛り、⑤をかける。

鶏肉をショウガ汁に漬けて加熱することで、肉が柔らかくなります。香りの強いショウガ、ユズなどをソースに加えることで、減塩にもつながります。豚肉や白身魚などでもおいしくできますよ。



食物調理科 2年  
山本ひかりさん・本多香菜美さん

【イラスト・レシピ作成：津山東高校】