

炊飯器で鶏チャーシュー

【材料(もも肉1枚分)】

- 冷凍鶏もも肉…1枚(300g)
(冷凍じゃなくても可)

- A
- 砂糖…大さじ1
 - みりん…大さじ1
 - しょうゆ…大さじ1
 - 水…大さじ1
 - しょうがチューブ…1cm
 - にんにくチューブ…1cm



【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② 凍ったままの鶏肉の皮目を上にして炊飯器の内釜に入れ、Aを回しかけてアルミホイルをのせ、通常モードで炊飯する。
- ③ 炊き上がったら肉を裏返して冷まし、食べやすい大きさに切る。



エネルギー・・・707kcal
たんぱく質・・・51.3g
脂 質・・・42.6g
カルシウム・・・21mg
鉄・・・2.1mg
食塩相当量・・・3.2g

(1枚分)