

# 電子レンジで簡単！鶏むね肉チャーシュー

## 《材料》（1人分）

鶏むね肉	70g
しめじ	20g
小松菜	20g
酢	15g（大さじ1）
醤油	5g（小さじ1）
砂糖	10g（大さじ1）
料理酒	7.5g（大さじ1/2）
しょうが	1g
にんにく	1g



エネルギー

たんぱく質

塩分

180kcal

20.1g

1.0g

（1人分の栄養量）

夕食のおかずを電子レンジで簡単調理！

## 《作り方》

- ①鶏むね肉をフォークで表・裏ともに全体をまんべんなく刺す。
- ②小松菜は3cmに切り、しめじは石づきを取り子房に分ける。
- ③耐熱ボウルにBを入れて鶏むね肉、小松菜、しめじを入れてからめる。
- ④ラップをして電子レンジで500Wで2分加熱する。
- ⑤鶏むね肉を上下反対にし電子レンジ500Wで2分加熱すると完成です！

