

料理名（鶏肉のホイル蒸し）



食品名	材料4人分
鶏もも肉 40g	4枚
塩	少々
こしょう	少々
酒	少々
しょうゆ	6g(小さじ1)
マヨネーズ	30g(小さじ2と1/2)
玉ねぎ	50g
にんじん	20g
しいたけ	20g
ピザ用チーズ	40g

A {

（作り方）

- ① アルミホイルを25cm幅に切っておく。
- ② 鶏肉に、塩・こしょう・酒で下味をつけてホイルにのせる。（鶏肉1枚につきホイル1枚）
- ③ 玉ねぎ・しいたけは薄めに切る。にんじんは千切りにする。
- ④ Aをすべて混ぜ、鶏肉にのせる。
- ⑤ ホイルをしっかりと包み、20分程度蒸す。

★フライパンで調理する場合は、④を並べ、水を鍋底1cmの高さまで入れ、蓋をし、中火にかけて蒸し焼きにしてもよいです。

オーブントースターやグリルで焼いてもできます。

☆料理についてのコメント

鶏肉を魚に変えてもおいしくつくることができます。ホイル蒸しは簡単に作れておいしく、ボリュームもあるのでおすすめです。いろいろな具材に合わせやすい味付けになっています。