鶏肉のうま煮

湯せん調理
20〜25分

材料

鶏肉（もも）	１枚
片栗粉	小さじ１
醤油	大さじ１
砂糖	大さじ１
みりん	大さじ１

基本の作り方

01

耐熱ポリ袋に鶏肉を入れて片栗粉を混ぜ合わせる。調味料を加え混ぜ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。

02

鍋に入れて、沸騰を保ちながら20〜25分湯せん調理する。

鶏肉のはちみつレモン煮

湯せん調理
20〜25分

材料

鶏肉（もも）	１枚
レモン（輪切り）	２〜３枚
片栗粉	小さじ１
醤油	大さじ１
はちみつ	大さじ１

基本の作り方

01

耐熱ポリ袋に鶏肉を入れて片栗粉と混ぜ合わせる。調味料を加え混ぜ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。

02

鍋に入れて、沸騰をたもちながら20〜25分湯せん調理する。