

ジンジャーチキン丼



材料 (1人分)

- ・ パックごはん …… 150g
- ・ 鶏もも肉(一口大の薄めのそぎ切り) …… 100g
- ・ 塩 …… 少々
- ・ 片栗粉 …… 小さじ1
- 玉ねぎ(5mm幅に切る) …… 1/8個
- しょうゆ …… 小さじ2
- しょうが(すりおろし) …… 小さじ1
- A 酒 …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/3
- 米油 …… 小さじ1
- ・ 三つ葉(ざく切り) …… 適量

作り方

- 1 耐熱ボウルに鶏肉を入れ、塩をふり片栗粉をまぶす。
- 2 ①にAを加えてよく混ぜ、ラップをしてレンジ(600W)で2分30秒チンして混ぜる。
※加熱後に様子を見て、必要なら時間を追加して鶏肉に火を通す。
- 3 パックごはんはレンジ(600W)で1分30秒チンし、その上に三つ葉をしいて②をのせ、三つ葉をトッピングする。