

■材料(保存容器大1個分)

鶏もも肉	2枚(500g)
長ネギ(青い部分)	2〜3本分
<調味料>	
しょうゆ	大さじ2と1/2
酒	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
純米酢	大さじ1と1/2
ショウガ(すりおろし)	1片



■作り方

1. 鶏肉は余分な脂を取り除き、フォークで数か所刺す。
2. ポリ袋に全ての材料を入れてもみ込み、常温で30分〜1時間置いておく。
3. 大きい鍋に湯を沸かす。2の袋を二重にして空気を抜いてしっかりしぼり湯に入れる。フタを少しずらし弱火で10分湯せんする。
4. 火を止め、フタをして湯につけたまま1時間置く。

■ポイント

3の際吹きこぼれに注意。

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で3〜4日保存可能