鶏と椎茸の中華蒸し



調理時間	約40分
カロリー	238kcal(1人分)

材料	(4人分)
鶏骨付きぶつ切り	500g
干し椎茸	3枚
生姜	20g
ミニトマト	6個
(A)	
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
(B)	
塩	小さじ1/2
酒	大さじ2
コショウ	少々
ゴマ油	大さじ1
椎茸戻し汁	大さじ2

作り方

1. 鶏肉の水気を拭き取り、Aをもみ込む。
2. 干し椎茸は戻す。石づきを取り、生姜をせん切りにする。
3. Bを合わせる。
4. ダッチオーブンにオーブンシートを敷き、(1)を入れ(2)をふりかけ、ミニトマトをのせ、上からBをかけ、さらにオーブンシートをかぶせ、蓋をしてグリルに入れる。
5. オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
6. グリルから取り出し器に盛り、蒸し汁もかける。

鶏肉にオーブンシートをかぶせることでさらに柔らかくなります。蒸し汁をご飯にかけてもよいでしょう。