鶏肉と野菜のバンバンジー風



材料	(2人分)
鶏むね肉	200g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ1
にんじん	1/4本
ブロッコリー	1/2個
酒	大さじ2
(たれ)	
ねぎ	5cm
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
鶏肉の蒸し汁	全量
ラー油	少々
はちみつ	小さじ1
水	大さじ1

作り方

1. 鶏肉は身の厚い部分を包丁で開いて薄く平らにし、塩、こしょうをして片栗粉をまんべんなくまぶす。
2. にんじんは皮をむいて細切り、ブロッコリーは小房に分ける。
3. 長めにカットしたアルミホイル2枚を十字に重ね、鶏肉、にんじん、ブロッコリーをのせ、酒をふって汁けが漏れないようにしっかりと包む。
4. 両面焼グリルは(上火、下火強)で3分予熱して(3)を入れ、(上火、下火強)で8分ほど蒸し焼きにする。
5. たれを作る。ねぎは粗みじんに切り、ほかの材料と混ぜ合わせる。
6. 鶏肉の粗熱が取れたら、手で裂いて器に盛り、にんじん、ブロッコリーも添え、(5)のたれをかける。

ホイルで包んで蒸し焼きにすれば、女性もうれしいヘルシーなつまみが完成します。

監修 井澤由美子