

包丁・まな板いらす!

## 鶏むね肉の簡単どんぶり

### 〈材料〉 1人分

- ・ごはん 150g
  - ・カット野菜 (100g  
(キャベツ、人参、もやしなど))
  - ・鶏むね肉 (小間切れ) 50g
- ＊合わせダレ

(しょうゆ 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1/2  
酒 小さじ1/2)



### 〈作り方〉

- ①しょうゆ、砂糖、酒を混ぜ合わせ、ダレをつくる。
- ②ダレに鶏むね肉を漬け込み、一晩おく。
- ③耐熱容器に野菜、鶏むね肉、漬け込んだダレをいれ、電子レンジで5分間加熱する。
- ④ごはんに③をのせる。

＊残ったお肉は小分けにして冷凍しておく  
とぐに使える便利です。

＊③でお肉に火が通っていない場合は、  
再度1~2分加熱して下さい。