

パクチーレンジ蒸し



<材料>

鶏ささ身3本(約150g) トマト50g たまねぎ100g

《調味料C》

プレーンヨーグルト30g 上高地みそ20g オリーブオイル5g 粉チーズ5g
酢小さじ2

【作り方】

- ① ボウルに調味料Cを入れ、泡立て器でよく混ぜる
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ トマトは横半分に切って種を取り除き、5mm厚さの半月形に切る。
- ④ 鶏ささ身は薄い膜と筋を取り、1本を4等分のそぎ切りにする。塩少々をふって片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤ 耐熱皿(22cm)に①のたまねぎを平らに広げ、ラップをふわっとかけて電子レンジで2分加熱する。
- ⑥ ⑤のラップをはずしてささ身を並べ、真ん中にトマトをのせて酒大さじ2をふりかけ、ラップをふわっとかけて電子レンジで3分加熱する。
- ⑦ 器に盛って、①のみそドレッシングをかける。

