

QUEEN'S RECIPE from Instagram



梅でさっぱり！
食欲のない時にもおすすめですよ！

〈レシピ使用商品〉
ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
・はちみつ梅干
・片栗粉
・いりごま白



鶏むね肉のミルフィーユ蒸し

材料 (2人分(せいろ18cm~20cm))

鶏むね肉	1枚	A	白すりごま	大さじ2
れんこん	1節(200g)		豆乳	大さじ2
大葉	10枚		味噌	小さじ2
梅干	4粒		お酢	小さじ1
片栗粉	大さじ1			

作り方 (調理時間:約20分)

- 1 鶏むね肉は薄くそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶす。れんこんは約5mm厚のスライス、大葉は縦半分にカットする。
- 2 梅干は種を取り除き、たたいておく。
- 3 蒸籠に穴をあけたクッキングシートを敷いて円を描くようにれんこん、大葉、梅干、鶏むね肉の順にのせて10分蒸す。
- 4 【A】を混ぜ合わせてタレを作る。