

## ささみチャーシュー



### 材料&分量(2人分)

- ささみ 4本(または鶏むね肉 1枚/約300g)
- (A) 醤油、砂糖、酒 各・大さじ1
- (A) おろしにんにく、おろししょうが、ごま油 各・小さじ1/2

### 作り方

1) ささみはすじをとりフォークで全体に穴をあけ、耐熱容器に入れる。(我が家はささみ4本が入るタッパーを使用しています)

※鶏むね肉の場合は、皮をとって4本に切る

2) 耐熱容器に(A)を入れ、軽くもんで馴染ませる。

3) ラップをふんわりかけて600wで3分、ひっくり返してさらに3分加熱し、火が通ったら粗熱がとれるまで冷ます。お好みの大きさに切ってできあがり。

※保存は煮汁に入れたままで。3日ほどで食べ切ってください