



サムゲタン

材料

| | | | | |
|---------------|--------|---|------------|--------|
| サラダチキン(プレーン味) | 100g | A | 顆粒鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| しょうが(すりおろし) | 小さじ1 | | 片栗粉 | 小さじ1/2 |
| にんにく | 1片 | | 水 | 250ml |
| 長ねぎ | 10cm長さ | | 赤唐辛子 | お好みで |
| クコの実 | 8個 | | ごま油 | お好みで |
| 白ご飯 | 40g | | | |

作り方

- 1 サラダチキンは一口大に割く。にんにくは皮をむき縦半分に切り、芯を取り除く。長ねぎは斜め5mm幅に切る。白ご飯は温める。
- 2 本体に分量外の熱湯(500ml)を入れ1~2分置き、湯を捨てる。
※熱湯は沸騰直後のお湯(100℃)を使用してください。
- 3 **耐熱容器**にAを入れよく混ぜ合わせ、サラダチキン以外の材料を加えてラップをし、電子レンジ(500W)で4分加熱する。
※片栗粉が沈殿しやすいため、Aを混ぜ合わせた後はすぐに材料を入れ加熱してください。
- 4 本体にサラダチキンを入れ、**3**を入れフタをして10分置く。
- 5 仕上げにお好みで赤唐辛子をのせ、ごま油をかける。