



お料理教室レシピ



鶏肉の豆鼓（トウチ）蒸し

使用材料

鶏もも肉	200 g
長葱	1/2本

味付け調味料

醤油	大匙1
塩	小匙1/2
酒	大匙1
胡麻油	大匙1
片栗粉	小匙2
胡椒	少々
豆鼓（トウチ）	小匙1
にんにくのみじん切り	小匙1

作り方

- ① 鶏もも肉と長葱を少し厚めにカットする。
- ② 鶏もも肉に味付け調味料を全部入れて混ぜ2～3時間冷蔵庫に入れます。
- ③ お皿に葱を敷き詰めて、鶏もも肉を重ねないように入れて、12～15分蒸して完成。

- ・ 豚ばら肉でもいいです！
- ・ 味付けしてから2～3日冷蔵保存で大丈夫です！



ポイント

MEMO