



IH
カンテンレシ
Taste of SEASON

豚バラ肉ではなくヘルシーな鶏胸肉を使ったポッサム。
袋で調理することで旨味を逃さず茹で上げます。

ヘルシーチキンポッサム

必要時間

🕒 20分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
244kcal	10.9g	4.0g	24.0g	7.1g	2.7g

作り方を動画で
check



材料（2人分）

鶏胸肉 1 枚
塩 小さじ 1/3
胡麻油 小さじ 2
おろし生姜 小さじ 1/2
おろしにんにく 小さじ 1/2

きゅうり 1/2 本
えごまの葉 8 枚
白菜キムチ 80g
チシャ 8 枚
コチュジャン 適量

作り方

- 鶏胸肉にフォークで数か所穴をあけ、塩、胡麻油、おろし生姜とおろしにんにくを加えて揉み込みます。
- 耐熱のナイロン袋に①を入れて、空気を入れないように口を閉じます。（耐熱温度が100度以上の袋に入れてください。） **ポイント①**
- 鍋にキッチンペーパーを敷いて小さな皿を入れて②をのせ、水を注ぎ入れます。
- 中火で加熱して沸騰すれば、鍋の蓋をしてスイッチを切り、5分後再度加熱して再び沸騰すれば、弱火にして、タイマー15分セットして、タイマーが切れた後も10分程度置いておきます。
- 袋を取り出して、冷水に落して、冷めれば鶏肉を取り出してスライスします。
- きゅうりは細切りにし、白菜キムチは汁気をきっておきます。
- 器にチシャと⑤⑥ えごまの葉を盛り、チシャの上にお好みの具材をのせて、コチュジャンをかけて包んで食べます。



ポイント①

袋に空気が入ったままだと熱が伝わりにくいのでしっかり空気を抜いておきましょう。



IH料理の
コツ



ポイント②

IHの余熱を利用すると無駄なく茹であがります。IHなら周囲に逃げる熱も少なく部屋の温度上昇も抑えます。