

鶏肉と野菜の塩麴煮



2023/7/13

★写真★



〔主菜で盛付ける場合〕
全体量を1.5倍にし、万能ねぎを
ブロッコリー（塩茹で）30gにしています。

材 料（1人分）

鶏もも肉	60g
塩麴（市販マルコメ生塩麴）	4g
サラダ油	1g
大根	30g
人参	10g
生揚げ（厚揚げ）	30g
出し汁	100g
A 砂糖	1g
酒	6g
塩麴（市販マルコメ生塩麴）	4g
薄口醤油	0.3g
万能ねぎ（小口切り）	1g

作 り 方

【下ごしらえ】

- ①鶏もも肉は余分な皮、筋、脂肪を取り除き、厚さが均一になるように開き、2切れに切る。塩麴を揉み込み、冷蔵庫で30分漬け込む。
- ②大根は皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにする。
- ③人参は皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにする。
- ④生揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ⑤万能ねぎは小口切りにする。

【調理】

- ⑥鍋に「A」を入れ煮立たせ、②、③を入れ、落とし蓋をして弱火で竹串がスッと通るまで煮る。
- ⑦フライパンを温め、サラダ油を入れ熱し、中火で①を皮目から焼き、焼き色がついたら裏返して表面を軽く焼く。
- ⑧⑥に④、⑦を加え、塩麴で味を調え、弱火でしっかり煮含め、仕上げに薄口醤油を入れる。

【盛付】

- ⑨器に⑧を盛り、⑤を散らす。