

鶏と枝豆の塩昆布茶漬け



2024/4/19



【盛付例Ⅱ】

ごはんには塩昆布を混ぜてもよい。



材 料 (1人分)

米	70 g
鶏胸肉	40 g
出し汁	170 g
薄口醤油	1.5 g
A 砂糖	0.7 g
昆布茶	0.5 g
食塩	0.4 g
むき枝豆	10 g
▼食塩	分量外
塩昆布	4 g
大葉	1 g

作 り 方

【下ごしらえ】

- ①米を炊く。
 - ②鶏胸肉は筋と余分な脂をとり、薄く開く。
 - ③ボウルに「A」を合わせる。
 - ④むき枝豆は塩を入れた熱湯でさっと茹で、冷水にとって色止めする。
 - ⑤塩昆布は粗く刻む。
 - ⑥大葉はせん切りにして、水に放す。
- 【調理】
- ⑦鍋に②の皮目を下にして、鶏胸肉が浸る位の③を入れる。落し蓋をして弱火で蒸し煮にし、火を通す。
 - ⑧⑦の粗熱をとり、鶏胸肉を取り出して皮を外し、ほぐす。**※皮は使用しません。**
 - ⑨ザルにリードペーパーを敷いて、⑦の茹で汁を濾して、残りの③と合わせ、火にかけて温める。

【盛付】

- ⑩器に①をよそい、④、⑧を盛り、⑤、水気を切った⑥を飾る。
- ⑪⑨を別の器に入れて添える。

※お好みで柚子胡椒を添えても良い。