

よだれ鶏



高松市食生活改善推進協議会

材料 (2人分)

鶏むね肉
1枚 (約300g)

白ねぎ
1/4本 (約15g)

生姜
1/2片 (約6g)

【付け合わせ】

水菜 1/2把 (約100g)
トマト 1個 (約165g)

【鶏肉の下味】
さとう 小さじ1/2
酒 大さじ2

【たれ】
米酢 大さじ2
こいくちしょうゆ 大さじ2
ラー油 少々

(又は一味とうがらし)





作り方①

水菜は4 cm幅に切る。

トマトはスライス、白ねぎはみじん切りにする。

生姜はすりおろす。



作り方②

鶏むね肉はフォークで刺し穴をあけ、さとう、酒を揉みこむ。耐熱皿に入れ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱し、裏返してさらに3分程様子を見ながら中心部に火が通るまで加熱し、粗熱が取れるまでおく。



作り方③

白ねぎ、米酢、しょうゆ、おろししょうが、ラー油（または一味とうがらし）をよく混ぜ合わせて、たれを作る。



作り方④

皿に水菜を敷いて、その上に薄く切った鶏肉を盛り付ける。
トマトを周りに添える。たれを回しかける。



おもてなし料理にもぴったりのやだれ鶏。
ぜひ、作ってみてくださいね！