

夏の とやまエコ・レシピ PART1

茹で鶏の香味ソース

調理時間
30分



いっしょに作ろう!



とやま
エコ・
クッキング

材料 4人分

鶏むね肉 …… 2枚(400g)
塩 …… 小さじ1/2

① 生姜の皮 …… 1/2かけ分
葱(青い部分) …… 1本分

グリーンアスパラ …… 4本
トマト …… 1個
レタス …… 1/2個

【香味ソース】

にんにく …… 1かけ
生姜 …… 1/2かけ
葱 …… 5cm
すりごま …… 大さじ1・1/2
醤油 …… 大さじ1
酢 …… 小さじ1
豆板醤 …… 小さじ1/2

作り方

- 1 鶏むね肉は塩をまぶし、10分おき、出てきた水気は軽くふき取る。
- 2 鍋にカップ2のお湯を沸かし、グリーンアスパラを固めに茹で取り出す。
- 3 2の鍋に1と①を入れ、蓋をして弱火で5分程茹でる。
- 4 鶏肉を裏返し、さらに4分茹で火を止め、冷めるまでそのままにしておく。
- 5 2のグリーンアスパラは1cm幅の斜め切り、トマトは縦半分に切ってから薄切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。香味ソースのにんにく、生姜、葱はみじん切りにし、調味料と合わせておく。鶏肉は冷めたら1cm幅に切る。
- 6 器にレタス、グリーンアスパラ、トマトを飾り、その上に茹でた鶏肉を盛り、香味ソースをかける。

Eco Point



- ★ 生姜と葱は無駄なく使う
- ★ 旬のグリーンアスパラ、トマトを使用
- ★ 蓋をして茹でることで、時間とエネルギーを節約
- ★ 鶏肉は余熱を使って中まで火を通し、時間とエネルギーを有効活用
- ★ アスパラガスをお湯で茹でたお湯は、鶏を茹でる時にも利用し、スープにしてもOK

今回のナビゲーター/坂田香織さん

「食は生命の源」をキーワードに、健康に配慮した宅配弁当や料理教室を行う「食のコンサルタント・ブーケ」の管理栄養士。素朴さの中にキラリと光る料理づくりがモットー。

