

鶏むね肉のエスニック風味



材料（4人分）

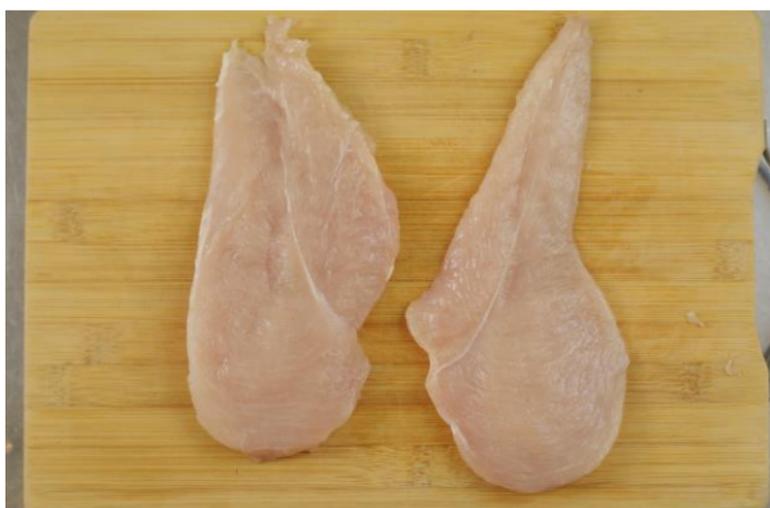
鶏むね肉……………1枚
鶏ガラスープ……………500cc
キュウリ……………1/2本
もやし……………1/2袋
長ネギ……………1/3本
香菜（お好みで）……………適量
くるみ（お好みで）……………適量

おろしニンニク……………大さじ1
おろしショウガ……………大さじ1
酢（黒酢）……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
ごま油……………大さじ3
すりごま……………大さじ3
味噌……………大さじ1
山椒……………大さじ1/2
ラー油（お好みで）……………適量

A

①

鶏むね肉は皮を取り、厚さが半分（約1cm）になるよう、横に包丁を入れる。フライパンに冷やした鶏ガラスープを入れ、鶏むね肉を入れて火にかける。



POINT！

鶏ガラスープは、市販の鶏がらスープの素を水に溶いたものを使用してもOKです。

②

沸騰したら鶏肉をひっくり返してふたをし、火を消して蒸し煮にする。冷めたらそぎ切りにする。





POINT !

鶏むね肉はゆっくり火入れすることでしっとりやわらかくなります。弱火でじっくり火にかけましょう。

③

もやしは電子レンジで1~2分温める。長ネギはみじん切り、キュウリは斜め薄切りにし、細く切る。くるみは軽く叩いておく。



POINT !

もやしは電子レンジで温めることで、時短&省エネになります。

④

A の材料を全て混ぜ、たれを作る。



⑤

器にキュウリ、もやしをのせ、鶏肉を盛る。たれをかけて、長ネギ、くるみ、香菜を添える。

ちょっとアレンジ

今回は香菜（パクチー）を使用しましたが、苦手な方はミツバなどで代用してもOKです。
たれには黒酢をたっぷり使っています。酸味が気になる方やお子様には、酢を減らしても構いません。