

# 鶏ムネレシピ

## 鶏ムネ肉 de サラダチキン (1 枚分)

### 材 料

鶏ムネ肉 1 枚 (約300 g)、酒大さじ1、昆布茶小さじ1 (約5 g)、熱湯適量

### 作り方

- ①鶏ムネ肉は皮と脂を取り除き、フォークで全体に穴を開ける。
- ②袋に入れ、昆布茶、酒をよくもみ込む。袋ごとボウルに張った水に入れ、空気を抜いて口を閉じて真空状態にする。
- ③炊飯釜に入れ、上から浸る程度に熱湯を注ぐ。炊飯器にセットしてふたを閉め、保温スイッチを入れる。1 時間立てば、釜ごと取り出し、粗熱がとれるまでそのままおく。粗熱が取れたら好みの大きさに切り分ける。

## サラダドレッシング

### 材 料

マヨネーズ50 g、練乳10 g、粒マスタード、顆粒コンソメ各小さじ1、酢 (あればワインビネガー) 小さじ1~

### 作り方

- ①すべてを合わせ、よく混ぜ合わせる。濃度は酢で加減する。

## 鶏ムネ肉とアスパラのハニーマスタード炒め (2 人分)

### 材 料

鶏ムネ肉150 g、アスパラ4~5本、サラダ油大さじ1、白ワイン、水各大さじ1

<ムネ肉下味>

片栗粉小さじ2、砂糖、白ワイン各小さじ1

<合わせ調味料>

粒マスタード大さじ1.5、ハチミツ、醤油、白ワイン各大さじ1

### 作り方

- ①鶏ムネ肉は皮と脂を取り除き、フォークで全体に穴をあけ、食べやすい大きさのそぎ切りにする。ビニール袋に入れ、砂糖、白ワインの順にもみ込んで15分程度おく。炒める直前に片栗粉をもみ込む。
- ②アスパラガスは根元を切り落とし、ピーラーで下1/3ほどをそぎ、長さ3~4cmの斜め切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火~中火強で熱し、①の鶏肉を炒める。色が変わったら、フライパンの端によせ、空いたところで、②のアスパラを入れ、塩少々をふってサッと炒める。鶏肉と合わせて、分量の水と白ワインを加え、フタをし中火で1分半ほど蒸して火を通す。
- ④合わせ調味料材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤③のフライパンのフタを取り、水けがあれば火を強めて飛ばす。④の調味料を加えて、汁けを飛ばすように炒め合わせる。

.....  
memo|

