

ごはんといっしょに!



(鶏むね肉使用)

塩麹サラダチキン

(材料/2人分)

鶏むね肉 1枚※皮を取り除いた状態で約250g

約 340 kcal	市販の塩麹	小さじ2
	醤油	小さじ1
	粉末昆布茶	小さじ1/4
	酒	大さじ1

五穀ご飯	2膳分
大葉(細切りにする)	3枚
みょうが(薄切りにする)	1本
かいわれ(3cm長さに切る)	適量
ナッツ(あらみじん切り)	適量

約 120 kcal	合わせ味噌	大さじ1/2
	麵つゆ2倍濃縮	大さじ1
	すり胡麻	小さじ1
	サラダ油	小さじ2

(作り方)

- 鶏むね肉は皮を外し、フォークで数か所穴をあけます。
- 保存袋に鶏むね肉・合わせ調味料を入れ袋の上から約1分間よく揉みこみ9時間~12時間程、冷蔵庫でねかせます。
- 容器に水100mlを入れザルをのせ、鶏むね肉を広げておき、フタをして電子レンジ500wで7分加熱し、10分程蒸らします。
- ボウルにドレッシングの材料を表記の上から順に入れながらそのつど混ぜ合わせます。
- 器に五穀ご飯を盛り、大葉を広げてスライスしたサラダチキンをのせ、みょうが・かいわれを飾り、仕上げに味噌タレをかけナッツをふります。