

## 地鶏レシピ

モモ肉を使って

### ●塩麴漬け焼き

モモ肉	2枚
塩麴	大2
片栗粉	大5
ハーブ	適量
油	適量
レタス	2枚
トマト	1個

<作り方>

- ① 鶏モモは筋を切り、厚さを均等にして一口大に切り、塩麴とハーブをまぶし、30分ほど置く。
- ② 片栗粉をまぶし、油をしいたフライパンで焼く。

ムネ肉を使って

### ●鶏飯

ムネ肉	1枚
調味料(酒大2・塩小2・砂糖小2)	
水	5C
ご飯	4杯
三つ葉	1/2束
椎茸	2枚
卵	1個
茹で汁	600cc
醤油	大1
刻み海苔	適量

- ① ムネ肉は平らにして、調味料をもみこんでおく。
- ② 鍋に水、ムネ肉、を煮立て沸いたら火を弱めてコトコト煮る。そのまま冷まし、鶏肉を取り出し細くさいておく。
- ③ 三つ葉は2cm長さに切り、椎茸は細切りする。卵は溶きほぐし、薄焼き卵を作る。細く切る。
- ④ ②の茹で汁を沸かし、醤油で味を調える。
- ⑤ 熱々のご飯を茶碗に盛り、②を盛り付け④をかけていただく。

ササミを使って

### ●ささみの和え物

ササミ	2本
生姜汁	少々
醤油	少々
枝豆	
長芋	
マヨネーズ	
塩胡椒	

- ① ささみは筋をとり、ラップに包んで500Wで3分加熱する。生姜汁と醤油をまぶす。
- ② 長芋をすり卸し、マヨネーズと混ぜる。
- ①と枝豆を和える。

手羽を使って

### ●手羽の揚げ物スイートチリソース

手羽先	2本
手羽元	2本
酒	大2
味醂	大2
砂糖	大2
醤油	大2
チリソース	大1
油	適量
白胡麻	適量

- ① 手羽先、手羽元は塩胡椒して油で揚げる。
- ② タレの材料を煮詰めてチリソースを加えて①を漬け込む。
- ③ 白胡麻をまぶす。

卵を使って

### ●マーラーカオ

薄力粉	50g
カスタードパウダー	5g
卵	1個
砂糖	45g
牛乳	40g
コンデンスミルク	大1
溶かしバター	10g

- ① 薄力粉、カスタードパウダー、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ さらに牛乳とコンデンスミルクを加えて混ぜる。
- ④ ①の粉を加えてさっと混ぜる。溶かしバターを加えて混ぜ、型に入れる。
- ⑤ 強火で25分蒸して出来上がり。