

地鶏を使った料理

* 鶏とコーンの洋風炊き込み

(材料 4人分)	
鶏胸肉	1枚
とうもろこし	2/3本
人参	スープ煮の余り使用
米	2合
A { 酒	大さじ1
塩	適量
B { バター	大さじ1
固形コンソメ	1個
白ワイン	大さじ1
塩・胡椒	適量
粗挽き黒胡椒	適量

(作り方)

- ①鶏肉にAを振りかけ、もみこむ。とうもろこしは、実をそぐ。人参はみじん切りにする。米は洗っておく。
- ②炊飯器にBを入れ、水を2合の目盛りに合わせる。①を上のにのせて、炊く。
- ③炊き上がったたら、鶏肉を取り出し、身をほぐし、混ぜる。

* 鶏肉のピザ風

(材料 4人分)	
鶏もも肉	2枚
塩・胡椒	適量
ガーリックパウダー	適量
玉葱	1/4個
アスパラ	2本
プチトマト	4個
ピザチーズ	30g
トマトソース	大さじ8
パセリみじん切り	適量
ベビーリーフ	1パック

(材料)

- ①鶏もも肉は分厚い部分を開き、筋を取る。塩胡椒、ガーリックパウダーで下味をつける。
- ②玉葱は薄切りにする。アスパラは根元を落とし、皮を薄くむき、斜めに切る。プチトマトは輪切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、皮目から焼く。きつね色になれば、ひっくり返し、両面焼く。
- ④③を鉄板に移し、皮目にトマトソースを塗り、玉葱、アスパラ、プチトマトをのせる。ピザチーズをのせ、180℃のオーブンで焼く。
- ⑤器にベビーリーフをのせ、④を盛り付ける。上にパセリのみじん切りを散らす。

* 手羽のスープ煮

(材料 4人分)	
手羽先	4本
玉葱	1/2個
人参	1/2本
オクラ	2本
A	500cc
水	
固形コンソメ	1個
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
胡椒	適量

(作り方)

- ①手羽先は骨に沿って切り込みを入れる。玉葱はくし型に切る。人参は型で抜き、1cm厚さに切る。オクラはうぶ毛を取り、塩茹でし、1cm幅に切る。
- ②鍋にAを入れ、煮立てる。手羽先を入れ、再び煮立ったら、玉葱と人参を入れ、10分煮込む。
- ③塩・胡椒で味を調え、器に盛りつける。オクラを散らす。

* 鶏ときのこのタルタル和え

(材料 4人分)	
鶏ささみ	2本
しめじ	1/2パック
マッシュルーム	3個
玉葱	1/4個
ブロッコリー	1/3株
タルタルソース	大さじ4
塩	適量
黒胡椒	適量

(作り方)

- ①ささみは茹でて、身をほぐす。しめじは石づきを落とし、小房にわける。マッシュルームは薄切りにする。玉葱は薄切りにし、塩もみをして、絞る。ブロッコリーは小房にわけて塩ゆでする。
- ②ボールに①を入れ、タルタルソースで和える。塩・胡椒で味を調える。