

JA越智今治女性部岩城支部「鶏」レシピ

☆ねぎ塩レモンどり（3人分）☆

鶏むね肉（皮を取る）	350g	(B) たれ	
片栗粉	大さじ3	白だし	大さじ3
黒こしょう	少々	レモン汁	大さじ2
レモン（飾り用）	少々	ごま油	大さじ1
		砂糖	小さじ2
(A) 調味料		塩	小さじ1
酒	大さじ1	にんにくチューブ	小さじ1/2
塩こしょう	少々	小ねぎ（刻む）	10本
さとう	小さじ1/2		



- ①鶏むね肉は1cm幅のそぎ切りにし、(A)の調味料をもみ込んで、片栗粉をまぶします。
- ②多めのお湯を沸かし、鶏むね肉を中火で浮いてくるまで4～5分茹でます。
- ③茹でたらザルにあげ、氷を入れた冷水で冷やして器に盛ります。
- ④(B)のたれの材料を合わせ、③にかけるすく切ったレモンと飾り、黒こしょうをふって出来上がり。

<ポイント>

♪茹でるときにはかきませず、浮いてきたら取り出し、氷を入れた冷水ですぐに冷やすのがコツ。

☆鶏むね肉の大葉焼き（3人分）☆

鶏むね肉（皮を取る）	250g	片栗粉	大さじ1強
大葉	5枚	酒	大さじ1強
れんこん	100g	にんにくチューブ	1～2cm
ピザ用チーズ	50g	しょうがチューブ	1～2cm
塩昆布	10g	サラダ油	大さじ1



- ①鶏むね肉、れんこんは8mmくらいのサイコロ角に切り、大葉は細切りにします。
- ②ボウルに①と材料をすべて入れ、よくなじませます。
- ③12等分に小さく丸め、厚みは2cmほどにします。
- ④フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、③を入れ中火で1～2分さわらず焼き目を付け、裏返して同じように焼き目をつけたら、酒大さじ1（分量外）を加え、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにして、出来上がり。

<ポイント>

♪レタスやトマトをお好みで盛付け、レモンを絞っても美味しいです。

♪ミンチを使わずに、サイコロ角に切るのがポイント。

☆残ったとり皮でスープ（3人分）☆

とり皮	残った分	ねぎ	少々
もやし	1袋	卵	1～2個
中華スープの素(顆粒)	大さじ1	水	500cc
ごま油	大さじ1	片栗粉	少々
塩こしょう	少々		



- ①料理で取り除いて残ったとり皮を小さく切ります。もやしも袋ごと手で小さくします。
- ②鍋に水を入れ、材料すべてを4～5分煮て、味を見て塩こしょうで整えます。
- ③味が決まったら、水溶き片栗粉でゆるく、とろみをつけます。
- ④最後に、溶き卵とごま油を加えて、小口に切ったねぎを散らして完成です。

<ポイント>

♪かまぼこを飾ると彩りがGOOD！



とり皮を無駄にすることなく
最後まで美味しくいただけるなんて
うれしい♪