

つくってみませんか？

ゆで鶏ときのこの秋風味サラダ

《材 料》(4人分)

鶏もも肉	1枚		
塩	小さじ 1/4		
水	300cc	【ソース】	
酒	50cc	にんにく	小1かけ
ねぎ・生姜	適量	サラダ油	小さじ2
春菊	100g	青ネギ	10g
まい茸	100g	酢	大さじ2
えのき茸	100g	鶏肉のゆで汁	大さじ2
酒	少々	しょうゆ	大さじ1
なす	200g	砂糖	大さじ1
		ねり辛子	小さじ 1/2
		いりごま	大さじ2

(1人分の栄養価 173 Kcal)

《作り方》

- ① ☆ゆで鶏を作る。
鶏肉に塩をすりこんでおく。
なすは3cm長の拍子切りにする。
- ② フライパンに①を皮を下にして
入れ火にかけ、にじみ出てくる
脂をキッチンペーパーでふきながら焼き、皮がパリッとし、焼き色
がついたら裏返し、肉の色が変わる程度に焼いたら取り出す。
- ③ 鍋に水、酒、ねぎ、生姜を入れ火にかけ沸騰したら②を入れる。
中火で10分程度(中に火が通るまで)茹で、火を止めそのまま冷
ます。途中、なすを加え5分程度茹で、しんなりしたら取り出す。
- ④ 春菊は、葉をつんで2cm程度にざく切りにする。
えのき茸は3等分の長さになり、まい茸は小分けにして酒をふり電
子レンジに1分かけ、しんなりしたらザルに入れ冷ます。
- ⑤ ☆ソースを作る。
にんにくはみじん、青ネギは小口切りにする。フライパンににんにく
とサラダ油を入れ弱火にかけ、にんにくが薄いキツネ色になるまで
火を通す。これを器に入れた青ネギにかけAと合わせ混ぜる。
- ⑥ 鶏肉をそぎ切りにし、春菊ときのこを混ぜ、ソースを回しかける。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)