



2013 January
Menu



やわらか鶏胸肉レシピ

やわらか鶏胸肉 レシピ

材 料	作 り 方
-----	-------

鶏胸肉 250g
 A (砂糖 2.5g (1t)
 塩 2.5g (1/2t)
 水 25ml)

1. 胸肉(皮なし)の厚さを均等に する。
2. フォークで、ブツブツ 刺す
3. ポリ袋に(A)を入れて 混ぜた所に胸肉を 入れ、空気を抜いて、もむ。
4. 冷蔵庫で、しばらく 置く。(一昼夜おいてもOK!)
5. まな板の上に置き、めん棒で、たたく。
 (又は、包丁の峰で、格子状に、たたく)
 (肉の繊維が、ほぐれる)

ソテー 2種 >
 ゴマ油で風味づけ
 ソテー

やわらか鶏胸肉
 B { 酒 1t
 こしょう 少々
 ゴマ油 1t強
 片栗粉 1t強

6. 繊維を切るように、食べやすい大きさに切る。

ゴマ風味ソテー

酒、こしょう、ゴマ油をふりかけ、よくもみこむ。
 片栗粉を加えてからめる。
 フライパンに油を熱して両面を焼く。

カレー味ソテー

C { カレー粉 1/2t
 しょうゆ 1t
 卵 1/2個
 ゴマ油 1/3t
 (塩 少々)

カレー味ソテー

ボウルに(C)を入れ、肉を入れて、よくもみこむ。
 15分くらい置く。
 片栗粉をまぶし、余分な粉をおとし、
 2から油で焼く。(油で揚げても良い)



ゆず大根



酒粕の便利ディップ

ゆず大根

材 料	作 り 方
(大根 500g 塩 1T ゆず(大) 各個 砂糖 2T 塩 1/10t 酢 1/2T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大根は、皮をむいて1cmの拍子木切りにする。 2. 塩をまぶして、よくもみこむ。 3. 水が出てきたら1kgくらいの重石をのせる。(皿の上にペットボトルをのせても)時々混ぜ1時間くらいしたら、しっかり絞る。 4. ゆずの絞り汁1/2T, 酢, 塩, 砂糖, ゆずの皮のせん切りを混ぜた所に(3)を入れ、軽く混ぜて、漬ける。 一晩おく。

酒粕の便利デンプン(和え衣にも)

材 料	作 り 方
{ 酒 粕 2T (クイックタイプ) 白みそ 2t~3t みりん 1t 水 1T~2T ○ ゆずこしょう ○ わさび お好みの量 を混ぜる	<ol style="list-style-type: none"> 1. 耐熱容器に酒粕、白みそ、みりん、水を入れ、まじわいに混ぜ、クリーム状にする。 2. レンジで加熱する。(500W 1分半くらい) 3. お好みでゆずこしょう(わさび)を加え、混ぜる。 <ul style="list-style-type: none"> ◎ ゆずだぶろっこり、スナッポえんどう。 ◎ ステック野菜 ◎ 蒸し鶏を和える。 ◎ 味つけひじき(もとひじきにめんつゆを加え、加熱したもの)を和える。 ◎ きゅうり(輪切り)を和える。