

ぴり辛やみつきよだれ鶏



材料	2人分	材料	2人分
鶏ムネ肉	1枚 (300g)	<タレ>	
しょうが	5g	しょうゆ	大さじ1と1/2
長ねぎ	10g	鶏肉の蒸し汁	大さじ2
(青い部分)		酢	大さじ1
<ブライン液>		長ねぎ (白い部分)	10g
水	200cc	おろしにんにく	少々
塩	10g	(チューブ)	(2cm程度)
砂糖	10g	おろししょうが	少々
		(チューブ)	(2cm程度)
<トッピング>		砂糖	小さじ1
もやし	100g	ゴマ油	小さじ1
トマト (中)	1/4個	ラー油	小さじ1/3
青ねぎ	6g	粉花椒	少々
落花生	10g		

レシピコンセプト

魔法の液体 (ブライン液) で
鶏ムネ肉がしっとりやわらか

調理目安時間 30分 (漬け込み、冷却時間は除く)

作り方

- ①鶏ムネ肉は皮を取り除き、厚みのある部分に切り込みを入れて開き、2cm程度の均等な厚さにする。数カ所にフォークで穴をあける。
- ②<ブライン液>の材料を混ぜ合わせ、ビニール袋に注ぎ、①の鶏ムネ肉を入れる。半日から一晩ほど冷蔵庫で漬け込む。
- ③②から鶏ムネ肉を取り出し、水分を切る。
- ④しょうがは皮付きのまま、スライスする。
- ⑤耐熱のビニール袋に③の鶏ムネ肉、④のしょうが、長ねぎ (青い部分) を入れる。空気を抜いて封をしたら鍋に入れる。
- ⑥⑤の鍋にかぶる程度の水 (分量外) を入れ、落とし蓋をする。鍋に蓋をして中火にかけ、沸騰したら火を止めて中心温度が63℃になるよう余熱で30~40分加熱する。袋を開け、鶏ムネ肉を竹串で刺してみても肉汁が透明になったことを確認したら、鍋から袋ごと引き上げる。
※食品衛生の観点上、中心温度63℃で30分以上加熱すること。
- ⑦鶏ムネ肉を袋から取り出し、薄切りにする。冷蔵庫で30分程度冷やす。
※袋の中にたまった肉汁はタレに使用する。捨てずにとっておく。
- ⑧<タレ>の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑨もやしを耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。冷水で冷やし、水気を絞る。
- ⑩トマトはヘタを切り落とし、薄くスライスする。青ねぎは小口切りにする。落花生は薄殻を取り除き、粗く刻む。
- ⑪皿に⑨のもやしを広げ、その上に⑦の鶏肉を並べる。⑧のタレをかけ、⑩のトマトを添える。⑩の青ねぎと落花生を散らしたら完成。



ニュー・クイック公式サイト

ぴり辛やみつきよだれ鶏 コメント

- ・ブライン液に漬けることで、鶏肉がプリっとした食感に仕上がります。また、湯煎と余熱を利用して火を通すことで、誰でも簡単にパサつかず、ジューシーに仕上げることができます。
- ・加熱時、袋の中に鶏肉からの肉汁がたまるので、タレに使います。よりコクのあるお味に。
- ・よだれ鶏のタレに花椒を入れると、香りが良く本格的になります。お好みで量を調整してください。
- ・ボディメイクには鶏肉！というくらい高たんぱくな鶏肉。たんぱく質の代謝を助けるビタミンB6も豊富なため、暑さで体力が落ちがちな夏におすすめです。
- ・青ねぎをパクチーに変更するとより本格的な味わいに！
(パクチー好きにおすすめ)

栄養成分（1人分/ソースのみ）

エネルギー	255kcal
たんぱく質	38.5g
脂質	8g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	3.2g

アレルゲン

小麦・大豆・ゴマ・鶏肉・落花生