



ニュー・クイック公式サイト

# おみやげレシピ

## コロネーションチキン

- ・コロネーションチキンとは、イギリス女王エリザベス2世の戴冠式の晩餐メニューとして考案された、蒸し鶏をマヨネーズやカレー粉で和えたサラダです。生野菜の上にのせたり、パンにサンドしていただきます。
- ・鶏ムネ肉は200Wの電子レンジで加熱すると、ゆっくり火が通り、柔らかく仕上がります。  
鶏肉の厚みにより、火の通り具合が異なりますので、加熱時間は微調整してください。
- ・クルミやレーズンなど、食感のアクセントになるような食材をたくさん入れています。お好みでアレンジしてください。
- ・生クリームを大さじ3程度加えるとコクが増し、ケチャップやおろしにんにく、黒こしょうを適量加えるとパンチの効いた味になります。お好みの調味料を加えて味を調整してください。
- ・マヨネーズの半量が無糖ヨーグルトに代えると、カロリーダウン！

### 栄養成分（1個分）

エネルギー	304kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	21.5g
炭水化物	11.3g
食塩相当量	1.3g

### アレルギー

小麦・大豆・卵・鶏肉・クルミ

# コナーションチキン



材料	2人分
鶏ムネ肉	1/2枚 (150g)
【A】料理酒	大さじ1/2
【A】塩	小さじ1/4
【A】オリーブオイル	小さじ1/2
レーズン	15g
セロリ	50g
クルミ	15g
【B】マヨネーズ	大さじ3
【B】カレー粉	小さじ2/3
【B】酢	小さじ1
【B】砂糖	小さじ1
塩	少々

## レシピコンセプト

レンジ調理で簡単

鶏ムネ肉をサラダ風に！

調理目安時間 20分 (冷却時間は除く)

## 作り方

- ①レーズンは熱湯につけて戻し、水気を切る。セロリは筋を取り除き、さいの目切りにする。クルミは粗く刻む。
- ②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。
- ③②の鶏ムネ肉を耐熱容器に入れ、【A】の調味料を加えてよく揉みこむ。ラップをかけ、10分程度おく。
- ④③を電子レンジ200Wで5分加熱、一度取り出す。鶏ムネ肉をひっくり返し、再度200Wで5分加熱したら、そのまま余熱で中に火が通るまで置いておく。
- ⑤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、粗熱を取り、さいの目切りにする。
- ⑥大きめのボウルに【B】の調味料を入れて、混ぜ合わせる。
- ⑦⑥に①のレーズン、セロリ、クルミ、⑤の鶏ムネ肉を加え混ぜ合わせる。お好みに合わせて、塩で味を調える。
- ⑧冷蔵庫で30分以上冷やして完成。