



お料理 クリップ

とびきり優しい自然派テイスト

本文レシピ / 大阪ガスクッキングスクール

撮影 / 國米恒吉

鶏肉の ニンジンソース添え

しっとりゆでた鶏肉に彩り野菜を添えて。ゴマ風味のニンジンソースが味をまとめてくれます。



■材料 (4人分)

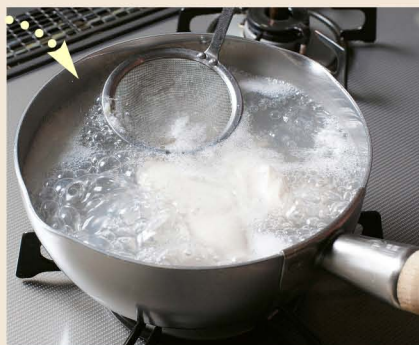
- 鶏胸肉……………240g
- 水菜……………50g
- パプリカ(赤)……………1/4個
- ニンジン……………100g
- オレンジ果汁……………50ml
(1個分。ジュースでも可)

- 塩、コショウ、オリーブ油…各少々
- A [酒……………大さじ2
塩……………少々
- B [すりゴマ……………小さじ2
ゴマ油……………小さじ1

■作り方

- 鍋に鶏肉、A、肉が十分にかぶる程度の水を加えて火にかけ、沸騰したら弱火で15分ほどゆでる(写真)。粗熱が取れれば、食べやすい大きさに切る。
- ニンジンは適当な大きさに切って軟らかくゆで、水気を切る。オレンジ果汁と共にミキサーにかけ(ざるで裏ごししてもOK)、B、塩・コショウを加えて味を調える。
- 水菜は4~5等幅に、パプリカは千切りにし、塩、コショウ、オリーブ油で和える。1と共に器に盛り、2を添える。

アクを取り
除きながら
ゆでる



■鶏肉はゆで汁につけたまま冷ますと、しっとりした仕上がりに。ゆで汁はスープなどにも使えます。

ポイント!

