

お料理 クリップ

おうちカフェ日和

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール 撮影／東谷幸一

チキンの ネギ塩だれ丼

万能のネギ塩だれを、こんがり焼いた鶏肉に絡めて。歯触りの良い野菜でポリユームを出しました。



■材料 (4人分)

ご飯	茶わん4杯分
パプリカ(赤)	1/2個
モヤシ	1袋(200g)
レタス	60g
鶏モモ肉	80g × 4切れ
塩、黒コショウ	各少々
サラダ油	適量

A	白ネギ	2/3本 → みじん切りに
	酒	大さじ2
	鶏がらスープの素	小さじ1
	黒コショウ	小さじ1/2
	塩	小さじ1/4

皮目がこんがり焼けたら裏返す

■作り方

- 1 パプリカ、レタスは1cm幅に、モヤシは食べやすい長さに切る。鶏肉は塩・コショウをする。
- 2 フライパンに油を熱してパプリカ、モヤシを炒め、塩・コショウした後いったん取り出す。同じフライパンで鶏肉を皮目から焼き(写真)、両面とも焼ければAを絡める。
- 3 鶏肉を一口大に切り、ご飯をよそった器に炒めた野菜、レタスと共にのせる。



■鶏肉は皮目から焼くことで余分な脂が落ち、パサつきも軽減されます。

