

鶏むね肉のホイル蒸し



材 鶏むね肉……………1枚 塩……………小さじ2/3
料 ミニトマト……………3個
(2人分) ピーマン……………(小)1個
とろけるチーズ……………適宜
黒酒……………小さじ1

作り方

- ①鶏肉は半分に開き、叩いて薄くのばす
- ②ミニトマトは輪切り、ピーマンは種を取ってせん切りにする。
- ③①の鶏肉の両面に黒酒と塩をまぶし、1時間程度置く。
- ④③の開いた半分にトマト、半量のピーマン、チーズを乗せ、肉ではさむ。
- ⑤アルミホイルに残りのピーマンを広げ、④の肉を乗せてホイルで包む。
- ⑥フライパンに⑤を入れて蓋をし、中火で約15分蒸し焼きする。

鶏肉と大根の煮物



材 鶏もも肉……………1/2枚 醤油……………大さじ1/2
料 大根……………1/8本 塩……………小さじ1/2
(2人分) 黒酒……………大さじ2・1/2 サラダ油……………適宜
水……………カップ1
砂糖……………大さじ1

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに、大根は皮をむいて好みの大きさに切る。
- ②鍋に油を熱して鶏肉を皮目から焼き、焼き色がついたら裏返す。
- ③両面に焼き色がついたら黒酒を入れ、水、砂糖を加える。
- ④③が煮立ったらアクを取って大根を入れ、落とし蓋をして弱火で大根が透明になるまで煮る。
- ⑤④に醤油、塩を入れ、更に10分程煮る。