



Vol.16 ゆで鶏の三色だれ



材料(4人分)



鶏むね肉	2枚(約500g)	【ねぎ塩だれ】	
水	200ml	長ねぎ	50g
		白ごま油	大さじ2
【材料A】		鶏がらスープの素	大さじ2
水	900ml	水	大さじ2
酒	大さじ3	レモン汁	大さじ1
生姜	15g	炒りごま	大さじ1
長ねぎ青い部分	1.5本分		
		【甘口ごまだれ】	
【ナッツ味噌だれ】		練り白ごま	大さじ2
味噌	小さじ1	牛乳	大さじ2
酢	大さじ1	砂糖	小さじ2
めんつゆ	大さじ1	酢	小さじ1
コチジャン	大さじ2	すりごま	大さじ1
ナッツ(砕く)	大さじ1	薄口醤油	大さじ2
ラー油	小さじ1		
(食べるラー油タイプ)			

作り方

1. 鶏むね肉は常温に戻し、余分な脂肪を取り除いて観音開きにする。長ねぎは調理鍋に入る大きさに切り分ける。

2. 材料Aを準備する。



3. 調理鍋に材料Aを入れて中火にかける。沸とうしたら、水200mlを注いで温度を下げてから、鶏むね肉を加える。

4. 再び沸とうしたら火を弱め、ふたをして2分加熱する。

5. 調理鍋を保温容器にセットして15分保温調理する。

6. 三色だれを作る。

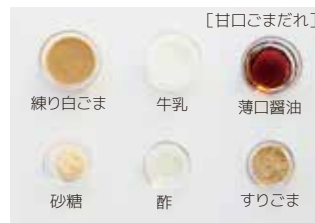
【ナッツ味噌だれ】 調味料を混ぜ合わせ、砕いたナッツを加えて混ぜ合わせる。



【ねぎ塩だれ】 長ねぎはみじん切りにし、耐熱容器にねぎ塩だれの材料をすべて入れて混ぜ、電子レンジで加熱し(500W 1分30秒)、よく混ぜる。



【甘口ごまだれ】 全ての材料を混ぜ合わせる。砂糖のザラツキがなくなるまでよく混ぜる。



7. 所定の時間が経過したら、鶏むね肉を一人分ずつ食べやすい厚さのそぎ切りにし、三つに分けて盛り付ける。三色だれをかけて出来上がり。

お好みでキュウリやパクチーを添えても美味しくいただけます。