

1. ゆで鶏

材料 4人分

- 鶏むね肉 2枚
- A 水 1200~1500ml
- A しょうが 1かけ
- A 深ねぎ(葉の部分) . 1本
- A 塩 小さじ1
- A 酒 大さじ1

たれ

- B 深ねぎ(白い部分) . 1/4本
- B ぽん酢 大さじ2と1/2
- B ごま油 小さじ1



作り方

- ① 鶏肉は室温に戻しておき、厚みのあるところに切り込みを入れ、開いて厚さを均一にする。
- ② 鍋にAの材料をすべて入れ、沸騰させる。
Point：鍋は鶏肉がしっかり浸かるよう、深めの小鍋を使うのがおすすめ。
- ③ 鶏肉を加えて中火にし、再び煮立ったらごく弱火にし、3分茹でたら裏返してさらに3分茹でる。
- ④ 火を止め、蓋をして30分~1時間置き、余熱で火を通す。
- ⑤ 深ねぎ(白い部分)のみじん切り、ポン酢、ごま油を混ぜ合わせてたれを作る。
- ⑥ ④の鶏肉をカットし、⑤のたれをかけて頂く。

一口コメント

- 茹で鶏はサラダや和え物に入れても美味しいです。茹で汁は鶏肉の旨味が出ているので、薄口しょうゆと塩を少し加えるだけで美味しいスープになります。
- 茹で鶏は脂質が少なく、たんぱく質が豊富なので、栄養を摂りたい方やダイエット中の方にもおすすめです。