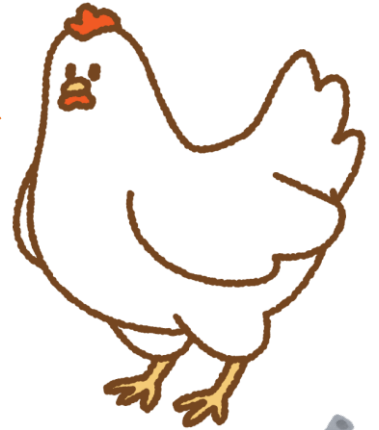


4月の
メニュー

蒸し鶏のゴマソースかけ

材 料

- ・ 鶏むね肉 1枚
- ・ キャベツ 1/8個
- ① { ・ 塩 大さじ 1/2
- ・ 砂糖 大さじ 1/2
- ・ ゴマドレッシング 適量



① 下準備

- ・ 鶏むね肉…フォークなどで何回か刺して穴をあける。
①をまぶして1時間ほど置いておく。
- ・ キャベツ…千切りにする。



鶏肉が丸ごと入る鍋を準備しましょう

② 水を1.5Lほど入れた鍋でキャベツを茹でる。

沸騰したら、キャベツだけをすくってザルに入れる。

③ 残ったお湯に、鶏むね肉を丸ごと入れ、全体が浸かるようにする。

(浸からない場合は水を足しましょう) 中火で沸騰させる。

④ 沸騰したら、あくを取りながら5分間茹でる。

火を止めたら、そのままの状態ですぐ冷ます。

- ⑤ キャベツを皿の上に平らに広げ、
その上に薄く切った鶏むね肉を盛りつける。
ゴマドレッシングをかけたら・・・

できあがり!

残った茹で汁は、だしの素などを足したら、うどんやスープに使えます♪