

笠原シェフ実演レシピ

鶏もも肉のグリル 根菜きんぴら添え



材料（2人分）

鶏もも肉	1枚(約250g)
ごぼう	80g
れんこん	80g
にんじん	50g
ししとう	4本
塩	少々
黒胡椒	少々
ごま油	大さじ1
一味	少々
白ごま	大さじ1

A：酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1

作り方

- 1 鶏肉の厚い部分に包丁を入れて厚みをそろえ、平らにする。(厚み2cm程度。皮付きは、皮に穴を開ける。)
- 2 鶏肉に塩を振り(重量の約1%程度)、ジッパー付き冷凍保存袋(28×27cm)に入れる
- 3 袋の中で鶏肉が重ならないように皮目を上にし、金属トレーなどに載せて平らに冷凍する。
- 4 ごぼうは、さがきにして、さっと水で洗う。
- 5 れんこんは、皮をむいて薄切り、にんじんはマッチ棒くらいの細切りにする。ししとうは切れ目を入れる。
- 6 3で冷凍していた鶏肉の皮目を上にして、グリル皿に並べ、グリル（凍ったままIHグリル）メニューの【とり塩焼き】で焼く。
- 7 フライパンにごま油をいれ、【加熱】メニューで火力5で45を炒め、しんなりしたらAを加え、炒め煮にする。汁気が無くなったら、一味、白ごまをふる。
- 8 鶏肉を一口大に切り、黒胡椒をふり、皿に盛り付け、7を添える。

