

7月のレシピ

鶏肉のねぎ塩焼き

一宮町食生活改善会

〈材 料〉	〈4人分〉	
鶏もも肉（皮なし）	400g	
はちみつ	大さじ1	
米粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
長ねぎ	1本	
A	鶏がらスープの素	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	酒	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	水	50cc
リーフレタス	適宜	
ミニトマト	適宜	
レモン	1/2個	

〈作り方〉

- ① 鶏肉はひと口大に切り、ビニール袋に入れてはちみつを加え、もみこんで30分おく。リーフレタスは洗って水気を切る。ミニトマトは半分に、レモンはくし型に切る。
- ② 長ねぎはみじん切りにし、Aと合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉に米粉を薄くまぶして両面カリッと色よく焼く。（完全に火が通らなくてもよい。）
- ④ 一度フライパンから取り出し、②を空いたフライパンに入れて煮立たせ、③の鶏肉を戻し入れて、全体を大きく混ぜながら火を通し、味をからめる。
- ⑤ 皿にリーフレタスを敷き④の肉を盛りつけ、ミニトマト、レモンを添える。

鶏肉をはちみつに漬けこむと柔らかくなります。また米粉をまぶして焼くので肉の旨みや水分を閉じ込めて、パサつかずに美味しく仕上がります。ぜひお試しください。ささみやむね肉でも代用可。（米粉が無いときは、片栗粉をごく薄くまぶしてください。）

※はちみつは、1歳未満の乳児には与えないでください。

