



口どけさっぱり、鶏しゃぶ親子丼



高タンパク質低脂肪で消化吸収に優れるほか、必須アミノ酸がバランスよく含まれる鶏肉はとてもヘルシーな食材です。こだわりの鶏肉を生産する青木養鶏場の社長さんに、鶏肉を使ったさっぱり料理を聞きました。

- 1人分／エネルギー：762kcal タンパク質：30.8g 脂質：19.3g 塩分：3.1g
- 所要時間／約40分

メモ／青木養鶏場のさわやか富士の鶏(富士宮市)

県内で唯一、肉用鶏の「しずおか農水産物認証」を受けている青木養鶏場。さわやか富士の鶏は、富士山のすそ野に広がる大自然の中ではぐくまれています。トウモロコシを使わずに大豆、小麦などの植物性タンパク質の飼料で育てるため、口の中でべとつかない、さわやかな食感となります。徹底した品質管理のもと、安心・安全な環境から生まれる新鮮な鶏肉、さわやか富士の鶏についてのお問い合わせはTEL0544(58)1601 青木養鶏場まで。



材料【4人分】

- 1.鶏肉 ムネ肉 240g・モモ肉 160g
- 2.タマネギスライス 適量
- 3.大葉 4枚
- 4.ミカン 8切れ
- 5.ネギ千切り 適量
- 6.卵(富士の卵) 4個
- 7.モモ肉照り焼き用タレ(砂糖 40g、濃い口しょうゆ 20cc、みりん 40cc、塩コショウ 8g、焼肉のタレ 40g)
- 8.焼肉用タレ(市販) 適量
- 9.白ご飯 4杯

作り方

- (1) 薄めにスライスしたムネ肉を熱湯の中に入れ、火が通るまで1から2分加熱してから、氷水で冷やし水気を取る。
- (2) モモ肉を7のタレにからめた後、フライパンで蒸し焼きにして照り焼きを作り、カットしておく。
- (3) 丼にご飯を入れ、まずタマネギを載せる。次に(1)と(2)の肉と用意した3から5までの具材を順次盛りつける。
- (4) (1)の肉に8のタレをかけ、6の卵黄を載せて出来上がり。

★お肉の加熱不足にご注意

お肉は中心部まで十分加熱(75度で1分間以上)し、しっかり火を通してください。