

## よだれ鶏

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：218kcal/食塩相当量：1.8g]

想像しただけで、よだれが出てしまうと言われる四川の名物鶏料理。噛めば噛むほど味が出るやわらか鶏肉と、ピリ辛ダレが相性抜群！



## 分量

12人分

## 設定

| 設定 | モード  | 水蒸気量 | 時間  | 温度  | 風量 |
|----|------|------|-----|-----|----|
| 1  | スチーム | —    | 15分 | 85℃ | —  |

## 材料 (12人分)

|                |      |
|----------------|------|
| 鶏むね肉 (1枚：200g) | 6枚   |
| ショウガ (薄切り)     | 50g  |
| 長ネギ：青い部分       | 2本分  |
| 酒              | 大さじ3 |
| <材料a>          |      |
| 長ネギ (みじん切り)    | 10g  |
| ショウガ (みじん切り)   | 10g  |
| ニンニク (みじん切り)   | 10g  |
| しょうゆ           | 100g |
| 酢              | 60g  |
| 砂糖             | 大さじ2 |
| 豆板醤            | 大さじ2 |
| ごま油            | 50g  |
| ラー油            | 大さじ1 |
| すりごま：白         | 40g  |
| 花椒             | 小さじ1 |
| 白髪ネギ           | 適量   |
| ピーナッツ (みじん切り)  | 20g  |
| 香菜             | 適量   |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

- ・鶏むね肉は皮と脂を取り除く。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 40mmのホテルパン1枚に鶏むね肉を並べ、ショウガ、長ネギをのせて日本酒を振りかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチラーで冷やす。
3. 切り分けて皿に盛り、<材料a>をかけて白髪ネギ、香菜を添える。



## 調理ポイント

- ◆日本酒の代わりに紹興酒をふりかけると、より本格的な味わいに仕上がる。
- ◆辛みはラー油と豆板醤で調節すること。