

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！



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。

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℃	—

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。