

あべ鶏のサラダチキン ほうれん草添え サルサトナート



RECIPE idea

池谷 亜希子 シェフ

(恵比寿ジャパニーズイタリアン「ai's」料理長)

★レシピのポイント

鶏肉を鍋に入れたときに、鍋の余熱で鶏肉を加熱するため、フタを開けないようにしましょう。また、鶏肉がお湯につからない場合は、片面5分ずつ温めましょう。



材料（4人前）

あべ鶏ムネ肉・・・1枚
にんにく・・・2かけ
ほうれん草・・・100g
ネギの青い部分
人参・大根の皮

A（鶏肉を茹でる際に使用）

水・・・1L
塩・・・25g

B（ソース作りに使用）

にんにく・・・2かけ
（ムネ肉をゆでる時にいれたもの）
ツナ缶（水煮）・・・1缶
オリーブオイル・・・大さじ1
レモン汁・・・少々

作り方

- ①Aをなべに入れ、つぶして芯を取ったにんにく、野菜を入れなべに火にかける。沸騰したら、中弱火にして10分。
- ②ムネ肉は皮を取り、筋の部分を落としておく。
①のなべを再び強火にして、トリ皮を入れる。10秒待つから、ムネ肉を入れる。フタをして火を止める。そのまま10分待つ。
- ③ほうれん草は、塩の入ったお湯でゆで、氷水に落として冷まし、水気をよく切り、食べやすい大きさに切っておく。
- ④なべをザルに上げる。ムネ肉とにんにくを取り出す。にんにくはボウルに入れて、スプーンでつぶす。Bの材料と混ぜる。
ムネ肉をカットして、ほうれん草と一緒に皿に盛り、ソースを添える。