

フライパン1つで簡単!



なばな咲く♡熊野地鶏の甘辛丼

三重の食4種(熊野地鶏、三重なばな、結びの神、新姫)の競演☆
時短&エコ&栄養バランスGood! 冷めても美味しい



材料 2人分

熊野地鶏(もも肉)	200g
A {	醤油 大さじ2
	砂糖 大さじ2
	酒 大さじ2
三重なばな	1/2束
塩	1つまみ
マヨネーズ(好みで)	適量
※ゆで卵(固ゆで)	1こ
ご飯(三重のお米 結びの神)	2膳分
新姫(好みで)	1/2こ



新姫はスダチと同じ、
三重県熊野市のみ
でとれるこ香酸柑橘
です。

作り方

- ①鶏肉は1口大にカット。ゆで卵の白身はみじん切り、黄身は茶こしで裏ごしする。
- ②フライパンになばな、水100ccを入れて塩を振りかけ、ぴったりしめる蓋をして4分強火で加熱する。すぐに冷水にとり色止めして水気をしぼり、約3cmにカットする。
- ③②の水気をふいたフライパンに油をひかず、鶏肉の皮面を下にして入れる。中火で約3分、裏返して約2分焼き色がつくまで焼き、余分な油をペーパーでふき取り、合わせたAを入れ絡めながら中火で約2分煮て、鶏肉を取り出す。たれは煮詰めてとろみをつける。
- ④丼にご飯、鶏肉、①の卵白、なばなを盛り、マヨネーズ、卵黄をトッピングする。③のたれをかけ、カットした新姫を添える。

※<時短&エコ! フライパンで作るゆで卵>(固ゆでの場合)

- ①フライパンに水100cc、卵1こ以上を入れ、ぴったりと蓋をし強火で加熱する。
- ②沸騰したら中火弱で4分加熱する。
- ③消火して蓋をしたまま約7分放置する。
- ④冷めないうちに殻をむく。(水にとらずに皮が上手くむけます。)

料理・写真 アクティブ野菜ソムリエ T.Little Kitchen

アクティブ野菜ソムリエ T.Little kitchenプロフィール

調味料ジュニアマイスター。全国料理学校協会教員資格。数々の料理コンテストで入賞。三重県在住。2女の母。

<http://tlittlekitchen.jimdo.com/>