

お米に合う料理の部 優秀賞

作品名：あいづ野菜と鶏胸肉のそば粉焼き

材料

①鶏胸肉	140g	
②とろろ芋	50g	
③にんじん	40g	
④そば粉	30g	
⑤しめじ	7本	
⑥きゅうり 8cm 大根 3cm にんじん 3cm		} つけあわせ
⑦水菜 小1株 ミニトマト 1.5個		
⑧日本酒 適量 塩 適量 こしょう 適量		
⑨みそ 大さじ1 洋がらし 小さじ1 マヨネーズ 大さじ1		} つけだれ
⑩ヨーグルト 小さじ1 みりん 小さじ1 レモン汁 小さじ1		
⑪みかん 小（皮をつけだれの器として使う）		
⑫オリーブオイル	大さじ1	

調理方法

- ①鶏胸肉は筋を切り2cm幅の棒状に切る。日本酒をふりかけ、塩とこしょうで下味をつける。
- ②とろろ芋は、皮をむき、幅2cmの輪切りにして5切れに半月切り。
- ③きゅうり、にんじん、大根を千切り、水菜を5cmにざく切りして5分水にさらす。
- ④ミニトマトを半分に切る。
- ⑤つけだれの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥とろろ芋、にんじんをラップして電子レンジ（500w）で加熱。とろろ芋（3分）、にんじん（2分）
- ⑦鶏胸肉はキッチンペーパーで余分な日本酒を取り、そば粉をたっぷりまぶす。
- ⑧とろろ芋、にんじん、しめじに塩・こしょうしてからそば粉をまぶす。
- ⑨フライパンにサラダ油をひき、鶏胸肉を強火で表になる面に焦げ目をつける。焦げ目がついたら両面を中火でじっくり焼く。
- ⑩とろろ芋、にんじん、しめじも鶏胸肉と一緒に焼く。フライパン一つで一緒に作れる。
- ⑪仕上げに、大さじ1のオリーブオイルを鍋肌から回し入れる。
- ⑫焼き上がったら鶏胸肉、とろろ芋、にんじん、しめじを盛り付ける。
- ⑬つけあわせ（きゅうり、にんじん、大根、水菜）の水を切り、ミニトマトと一緒に添える。
- ⑭みかんを半分に切り、中身を取って器状にして取り、つけだれを入れる。