

《鶏皮ポン酢》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏皮	300 g
酒	30 g
玉ねぎ	40 g
小ねぎ	8 g
<トッピング>	
柚子胡椒	7 g
豆板醤	7 g
<添え物>	
大葉	4枚
カボス	12 g
ポン酢	36 g

<作り方>

1. 玉ねぎは、みじん切りにする。小ねぎは、小口切りにする。
2. 鶏皮は、一口大に切る。
3. 鍋にお湯を沸かして酒、鶏皮を入れ、火が通るまで3分程茹で、お湯を切る。流水にさらして洗い、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
4. 器に1、3、トッピング、添え物を盛りつけ、ポン酢をかけて完成。

※カボスは、輪切り



《レンコンと鶏肉の照り煮》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏むね肉	400 g
レンコン	300 g
サラダ油	24 g
小ねぎ	8 g
酒	30 g
みりん	70 g
砂糖	10 g
減塩しょうゆ	50 g
だし汁	320 g

<作り方>

1. レンコンは、食べやすい大きさに切る。水にさらして水気を切る。
2. 鶏肉は一口大に切る。
3. フライパンにサラダ油を入れて鶏肉を並べ、焼き色が付くまで中火で焼く。レンコンを加えて全体に油が馴染むまで炒め、調味料を加え煮立たせ、蓋をして弱火で10分程煮る。

