

ダイニングメニュー

話題のマテ茶でヘルシー!

とりむね肉のマテ茶煮



■材料〈4人分〉

若とりむね肉	2枚(約400g)
たまご	2個
マテ茶	500ml
きゅうり	2本
塩	少々
ごま油	少々
白ねぎ	1本
にんにく	2片
サラダ油	大さじ4
塩・こしょう	少々
サニーレタス	2枚
◆A しょうゆ	50ml
酒	50ml
みりん	50ml
酢	50ml

■作り方…調理時間約35分(冷蔵庫で冷やす時間は除く)

- ①ゆでたまごをつくっておく。
- ②きゅうりは縦に半分にカットし、叩いてからそぎ切りし、塩・ごま油で和える。
- ③Aを合わせて漬け汁をつくる。
- ④とり肉をさっと湯にくぐらせしもふりにする。
- ⑤ボウルに④・にんにく1片・マテ茶を入れる。別の鍋に湯を沸かし、ボウルごと湯煎にかけ、25~30分火にかける。
- ⑥⑤のとり肉・①を③に漬ける。粗熱が取れば冷蔵庫で冷やす。
- ⑦白ねぎ・にんにく1片をみじん切りにし、沸かしたサラダ油をかけ、塩・こしょうで味をつける。
- ⑧器にサニーレタスを敷き、②を盛りつけ、そぎ切りにした⑥のとり肉をのせ、半分にカットした⑥のゆでたまごを添える。⑥の漬け汁をかけ、⑦をかける。

ここがポイント 湯煎にかけずに煮る場合は、なるべく沸騰させずに弱火で低めの温度で加熱すると肉質が軟らかく仕上がります。

食事バランスガイド

1人あたり:444kcal

