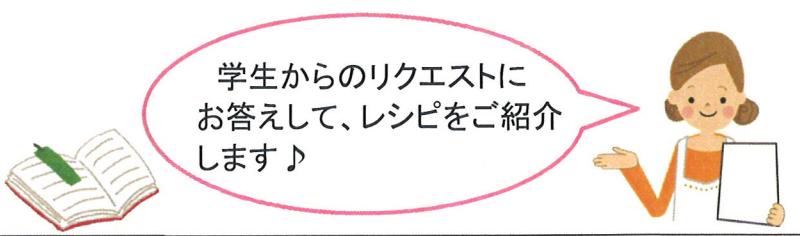


# 給食レシピ

## 〈料理名〉 蒸し鶏の薬味ソースかけ (2人分)

	2人分(g)	切り方
鶏もも肉	180g	6等分
酒	大さじ1	A 下味用
ごま油	小さじ1	
片栗粉	小さじ2	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	B 薬味ソース
鶏がらスープ	50ml	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	10ml	
ナンプラー(魚醤)	10ml	みじん切り
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
長ねぎ	20g	
生姜	3g	みじん切り
葱油(ねぎあぶら)	少々	香りづけ用
春雨(乾燥)	10g	3cm程の長さ
ベビーリーフ	25g	
赤パプリカ	5g	薄切り
黄パプリカ	5g	薄切り
三つ葉	15g	2cm幅



## 作り方

- ① 鶏もも肉は、一口大に切る。ボウルに鶏肉とAの下味用の調味料を合わせて揉み込み、15分程漬けておく。  
**POINT** 下味をつけると生臭みが取れ、肉が柔らかく仕上がります。
- ② 春雨は茹でて冷水で冷やし、水を切った後、3cm程の長さに切る。赤・黄パプリカは、薄切りにする。
- ③ 春雨、赤・黄パプリカ、ベビーリーフを混ぜ合わせる。
- ④ Bの調味料を混ぜ合わせ、みじん切りにした長葱と生姜を加え、薬味ソースを作る。  
**CHECK** ナンプラーがなければ、しょうゆでも代用できます。
- ⑤ 鶏もも肉を蒸し器で約8~10分蒸す。
- ⑥ 皿に③を敷いて、蒸した肉を乗せる。
- ⑦ フライパンに葱油を入れ温めて香りを出し、④を入れてひと煮立ちさせる。  
**CHECK** 葱油がなければ、サラダ油でも代用できます。
- ⑧ ⑥に⑦の薬味ソースをかけて、2cm幅に切った三つ葉を散らして出来上がり♪ **※薬味ソースは鶏もも肉の他に、鶏むね肉や揚げた白身魚にもよく合います。**  
**ぜひ、お試しください！**



## レシピで使用した調味料をご紹介します♪

### ★ ナンプラー (魚醤)

タイを代表する調味料で、小魚などを塩漬け、発酵させた魚醤の一種です。独特な香りが特徴です。



### ★ 葱油 (ねぎあぶら)

植物油に、葱や生姜の香りを加えた調味料です。チャーハンやラーメンなどに使うと、風味が増します。

