

ホテル アンビア松風閣 料亭美咲 料理長

齋藤 光男 先生

鶏胸肉ロース煮と焼津辺豆腐の彩り野菜餡かけ



材料 (4人前)

鶏胸肉ロース煮
鶏胸肉.....300g
<煮汁>
鰹出汁.....200cc
酒.....200cc
味醂.....200cc
薄口醤油...200cc

焼津辺豆腐
木綿豆腐240g
鰹節.....20g
小麦粉..... 適量
玉子..... 1ヶ
揚げ油

彩野菜餡
白葱..... 50g
人参..... 60g
大根.....100g
茄子..... 80g
ブロッコリー.....40g
鶏胸肉ロース煮の煮汁...80cc
鰹出汁.....300cc
片栗粉..... 適量
オリーブオイル.....大さじ1
卸し生姜.....少々

使用食材	1人前	原価	エネルギー量
鶏胸肉		70 円	158 kcal
木綿豆腐		20 円	43 kcal
白葱		5 円	4 kcal
人参		5 円	6 kcal
大根		5 円	8 kcal
茄子		7 円	4 kcal
ブロッコリー		7 円	3 kcal
鰹節		15 円	18 kcal
玉子		3 円	19 kcal
オリーブオイル		10 円	41 kcal
小麦、片栗粉		5 円	8 kcal
調味料		20 円	30 kcal
合計		172 円	342 kcal



1人前 原価	172円
1人前 栄養価	
エネルギー量	342kcal
たんぱく質	29.9g
脂質	27.8g
炭水化物	37.8g
食塩相当量	8.4g

作り方

1. 野菜の切り付け

大根、ニンジン、茄子は1.5cm各程度に切り、大根、人参は下茹でする。①
白ネギ7センチ程度長さに切り白髪ねぎにする。

2. 鶏むね肉はフォーク等で刺して②オリーブオイルを少し引いたフライパンで中に火が入らない様に強火で両面焼き目をつける。③
胸肉を焼いた後のフライパンに多めのオリーブオイルを加えて茄子に油を含めるように炒めます。④

3. 鍋にローズ煮様の煮汁を合わせ沸騰さアルコールを飛ばし⑤、各バットに胸肉と煮汁を入れ約8~10分程度蒸し煮にします。⑥

4. 木綿豆腐は適度な大きさに切り水切りをしてフライのパン粉を着ける様な要領で鰹節を着け⑦
170℃程度の油で浮き上がるまで揚げます。⑧

5. 出来上がったローズ煮の煮汁1と鰹出し4で合わせ物を沸かし水溶き片栗で餡を作り 上がりに①②を加えます。

6. 最後は やきつべ豆腐、薄く切った胸肉を器に盛り上から 野菜餡をかけ 茹でたブロッコリー白髪葱を載せ完成です。⑨

