

Si センサーガスコンロ de



ダッチ
オーブン

「芝麻」は中国語で「ゴマ」という意味!!
(パンパンジー)

棒棒鶏風サラダ



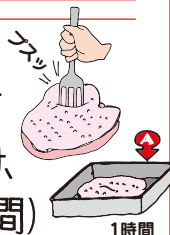
材料
(4人分)

鶏モモ肉…300g レタス…適量 キュウリ…適量 トマト…適量

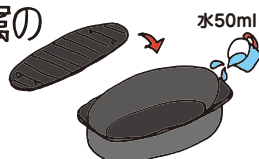
A 紹興酒又は酒…大さじ1 塩…適量 ショウガ(皮)…適量
白ネギ(青い部分)…適量

B 芝麻醬(チーマージャン)…大さじ2 酢…大さじ1
砂糖…大さじ1/2 醤油…大さじ1
ラー油…小さじ1/2 青ネギ(みじん切り)…5g
ショウガ(みじん切り)…10g 鶏肉の蒸し汁…大さじ1/2

- ① 鶏肉は皮目にフォークで所々穴をあけ、Aを加えてよくもみこんで下味をつけしばらくおきます。(約1時間)



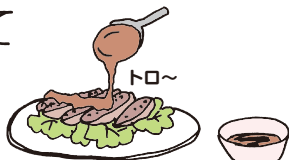
- ② ダッチオーブン付属の内網をのせ、水(50ml)を注ぎ、①をおいて蓋をします。



- ③ グリルに②をセットし、ダッチオーブンキーを選択し、点火します。
加熱: 15分
余熱: 20分



- ④ 器に切り分けた③、野菜を盛り、Bを順に合わせて作ったタレを添えます。



ダッチ
オーブン

塩麴の旨味を生かした、
食感の違いが楽しめる一品です
砂肝と鶏軟骨の塩麴焼き



材料
(1台分)

砂肝…400g
鶏軟骨(ヤゲン)…200g
長ネギ…1本

A 塩麴…50g
ショウガ(みじん切り)…10g
コシユウ…少々

- ① 砂肝は半分に切って数か所切り込みを入れ、鶏軟骨は余分な脂を除きAを揉み込みます。



- ② 長ネギは1cm幅の斜め切りにします。



- ③ ダッチオーブンに長ネギ、①の順に入れ、蓋をして加熱します。



- ④ ダッチオーブン調理
加熱: 20分
余熱: 10分
終了したら全体を混ぜ、器に盛り付けます。

