

Yam-yam-meal で Everyone's smiles menu 2021.06.15 (1回目)

☆本日のメニュー☆

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 鶏ムネ肉のディアボーラ | 2. サラダ・フレンチドレッシング |
| 3. アスパラとトマトのリゾット | 4. ジャガイモのガレット |
| 5. ブイヨンスープ (ベジブロス) | |

1. 鶏ムネ肉のディアボーラ

- ・鶏ムネ肉・大きめのもの1枚
- ・塩コショウ・適量
- ・ピュア油・15cc
- ・酒・30cc

＊ソース

- ・粒マスタード・10g
- ・とんかつソース・15g
- ・ケチャップ・10g
- ・シロップ・5g
- (はちみつでも OK)
- ・ヴァージン油・20g
- ・一味唐辛子・少々

＊仕上げパン粉

- ・パン粉・50g
- ・大葉・少々
- (パセリでも OK)
- ・ニンニク・少々
- ・塩コショウ・少々
- ・一味唐辛子・少々
- ・ヴァージン油・少々

☆作り方☆

鶏ムネ肉は軟骨やスジを取り除き、
厚い部分は切り開き、両面に塩コショウを振る。
フライパンにピュア油、鶏ムネ肉を入れ、
油をなじませてから火をつける。(強火)
音が出てきたら弱火にし、5分ほど焼く。
裏返し酒を入れ、フタをして蒸し焼きにする。

(アルミでも OK)

5分後火を止めて、そのままやすませる。

ソースはすべて混ぜ合わせておく。

仕上げパン粉もすべて混ぜ合わせ、フライパン
または、トースターで焼いておく。

鶏ムネ肉は切り分け、お皿に盛りソースをかけ
仕上げパン粉を全体にかける。

2. サラダ・フレンチドレッシング

- ・サラダをちぎり、ディアボーラのつけ合わせにする。

☆フレンチドレッシング

- ・ヴァージン油・60g
- ・ピュア油・150g
- ・粒マスタード・30g
- ・ヴィネガー・45g
- ・塩、白コショウ・適量

☆作り方☆

ボールに、粒マスタードとヴィネガーを入れ
泡立て器で軽く混ぜ、油を少しずつ入れながら
乳化するまでよく混ぜる。
塩、白コショウは味をみながら好みの量を入れる。