ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

「お酒に合う・ごちそう」香味ペースト×がんばる農家応援団レタス

皮パリッ!鶏肉の北京ダック風

調理時間
25分

1人分
303kcal

夏の旬食材

がんばる農家応援団 レタス※

＋

使ったのはコレ!

味の素
Cook Do
香味ペースト

つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀

皮パリッ!鶏肉の北京ダック風

材料/4人分

がんばる農家応援団 レタス※
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4個
細ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10本
春巻きの皮(生)・・・・・・・・・・・・・・・・6枚

〈タレ〉
甜麺醤・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
(または味噌大さじ1.5+砂糖大さじ1+みりん大さじ1で代用)
醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1枚
味の素 Cook Do 香味ペースト・・・・・
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

※がんばる農家応援団の野菜は時期・店舗によって取り扱いがない場合がございます。

作り方

①レタスは水気を抑える。細ねぎは5cm幅に、春巻きの皮は半分に切る。〈タレ〉の材料は合わせる。鶏もも肉は、身の厚いところをハサミで切り込みを入れ、身と皮の間を開き、「味の素 Cook Do 香味ペースト」を塗り、両面に塩、こしょうをする。

②フライパンに油を引き、①の鶏肉を皮目から入れる。アルミホイルをのせ、上に水を入れたやかんをのせたら中火で7分焼く。やかんとアルミホイルを取り余分な油を拭き取り、返して3分焼く。取り出して2分置いて1.5cm幅に切る。

③春巻きの皮に、〈タレ〉を塗り、①のレタス、細ねぎ、②の鶏肉を巻いて頂く。