

登山学校presents !

簡単よだれ鶏

 山を、学ぼう。
石井スポーツ 登山学校

【用意する食材】

・鶏もも肉（1枚） ・塩、こしょう ・食べるラー油



- ▶ 鶏もも肉を均等な厚さに開く（大体で良いです）
- ▶ 鍋に合わせて適当な大きさに切る
- ▶ 鶏肉がつかるところの水を入れ、沸騰するまで火にかける
- ▶ 沸騰して3分程度たったら火を止めて1時間待つ（蓋をしたまま、途中で開けない）
- ▶ プルプルになっているので、適当な大きさに切って「食べるラー油」をのせたら出来上がり。
- ▶ 残ったゆで汁は鶏の濃厚だしが出ているので塩コショウを入れてスープに（溶き卵を入れてもよし）
- ▶ 【ポイント】：温度が下がるので必ず蓋をして1時間待ってください。

今回は家なのでスープにしましたが、残り汁はアルファ米に使用しても美味しいです。

※残り汁に直接ご飯や麺を入れても◎

