

ビタクラフトと 暮らす秋の一日。

秋の食材をつかったヘルシーレシピ
VitaCraft

Autumn,2012

秋

北京チキン（北京ダック風）



🕒 調理時間 15分



【材料】4人分

鶏もも肉	2枚(400g)
塩・こしょう	各少々
長ねぎ	1本
きゅうり	1本

<タレ>

甜麺醤	大さじ3
しょうが(搾り汁)	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

🍴 調理手順

1. 鶏もも肉は余分な脂を取り除き、塩、こしょうする。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、(1)の鶏もも肉を皮目から入れてフタをし、10分~13分弱火で焼く。
3. <タレ>の材料を混ぜ合わせる。長ねぎ、きゅうりは細切りにする。(2)の鶏もも肉を203cm幅に薄く切る。