



岩手県産鶏肉と彩り野菜の 塩麴バター炒め

菜園調理師専門学校2年

一戸爽花・松尾圭織・吉川隆聖・吉田洸希

〈校内レシピコンテスト 1位〉

アピールポイント

- ・県産野菜の味を生かした味付け。
- ・塩麴を使用して柔らかく仕上げます。

使用した岩手県産の食材

八幡平マッシュルーム、玉ねぎ、グリーンアスパラガス、パプリカ、にんにく、レタス、卵

先生からのコメント

鶏胸肉が塩麴により、すごく柔らかく仕上がっています。岩手の野菜も彩り良く、とても良く生かされています。バターのコクも良いアクセントで美味しかったです。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 965円》

県産鶏胸肉	200g	B 塩麴	30g
A 塩麴	30g	無塩バター	20g
酒	5cc	県産卵	2個
片栗粉	50g	ご飯	適量
サラダ油	20g	レタス	1/4個
グリーンアスパラガス	3本	乾燥パセリ	2g
赤・黄パプリカ	各1/3個		
マッシュルーム	4個		
にんにく	1/2片		
玉ねぎ	1/4個		
オリーブオイル	15g		

作り方

1. 胸肉を一口大にスライスして、ボウルに入れる。Aを加えてもみ込み、20分置く。
2. アスパラを1cm幅に斜めにカット、パプリカを1cm幅にカット、マッシュルームは半分
にカット、にんにくをみじん切りにする。
3. 1の肉に片栗粉をまぶし、サラダ油を敷いたフライパンで焼き、一度外す。
4. 3のフライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。2の野菜を加えて強
火で炒める。
5. 3を加えて、Bを入れて炒める。
6. 目玉焼きを焼く。※好みの固さに。
7. 皿にご飯を盛り、レタス、5、6の順で盛る。