



創作料理

仙台 麩 とチキンの蒸し料理



【調理方法】

1. 仙台 麩 は1.5cm幅で8枚に切る。じゃがいもはゆでてつぶしてマッシュポテトを作る。
2. 鶏むね肉は斜めに1cm程度に切る。
3. ビニール袋に【A】と2)を入れて冷蔵庫で1時間ほどおいて下味をつける。
4. 天板にオーブンシートを敷いて仙台 麩 、マッシュポテト、ミニトマト、下味をつけた鶏肉の順に重ねて置き、180℃のオーブンで20～25分焼く。

【材料】	分量（4人分）
仙台 麩	8枚
鶏むね肉	2枚
じゃがいも	大2個
ミニトマト	12個
【A】	
しょうがの千切り	大さじ2
小ねぎみじん切り	1/2束
塩・コショウ	大さじ1
カレー粉	大さじ1
レモン汁	大さじ3
日本酒	大さじ1
酒	大さじ4
しょうゆ	適量