

山口県 エシカルレシピコンテスト



エシカルなPOINT

- 人と環境に配慮して育てられたバナナを使用。
- 普段捨ててしまいがちな部分も無駄なく使用。
- バナナの皮は捨てずに一緒にすりおろし。
- 地産地消の野菜、山口県産の長州どりを使用。

Ethical
Recipe

みんなが幸せになれる チキンアドボ

【下準備】

- ・クッキングペーパーで落とし蓋を作る。
- ・卵を10分茹でてゆで卵を作っておく。
- ・バナナを皮ごとすりおろし、レモン汁を入れバナナペーストを作る。
- ・ヘタを取ったパプリカ・ピーマンの上の部分を2分茹でる。(飾り用)

【作り方】

- ① ニンニクをみじん切りにする。
- ② 玉ねぎを薄切りにする。
- ③ ピーマン・パプリカ(飾り用以外の部分)を細切りにし、長州どりも約3センチの大きさに切る。
- ④ 鍋にサラダ油を入れてニンニクを炒める。
- ⑤ 香りがしてきたら長州どりを入れ、塩こしょうを入れる。
- ⑥ 長州どりに火が通ったら酢、醤油、水を入れて煮立たせ、ピーマン、パプリカ(飾り用以外の部分)、玉ねぎ、バナナペースト、ローリエ、ゆで卵を入れる。
- ⑦ 落とし蓋をして約10分煮込む。(味が濃ければ水を少しずつ足す)
- ⑧ ゆで卵を縦半分に切って黒ごまをピンセットで顔の形に並べる。飾り用のパプリカ、ピーマンと共に盛り付ける。

材料(1人前)

長州どり(もも肉)……………	160g
玉ねぎ……………	100g
ピーマン……………	1個
パプリカ……………	1個
卵……………	1個
バナナ(完熟でないもの)……	1/4本
ニンニク……………	1片
ローリエ……………	1枚
酢……………	25ml
うすくち醤油……………	25ml
水……………	50ml
塩こしょう……………	少々
レモン汁……………	少々
サラダ油……………	小さじ1
黒ごま(飾り付け)……………	少々

エシカル
ツナガル
山口県