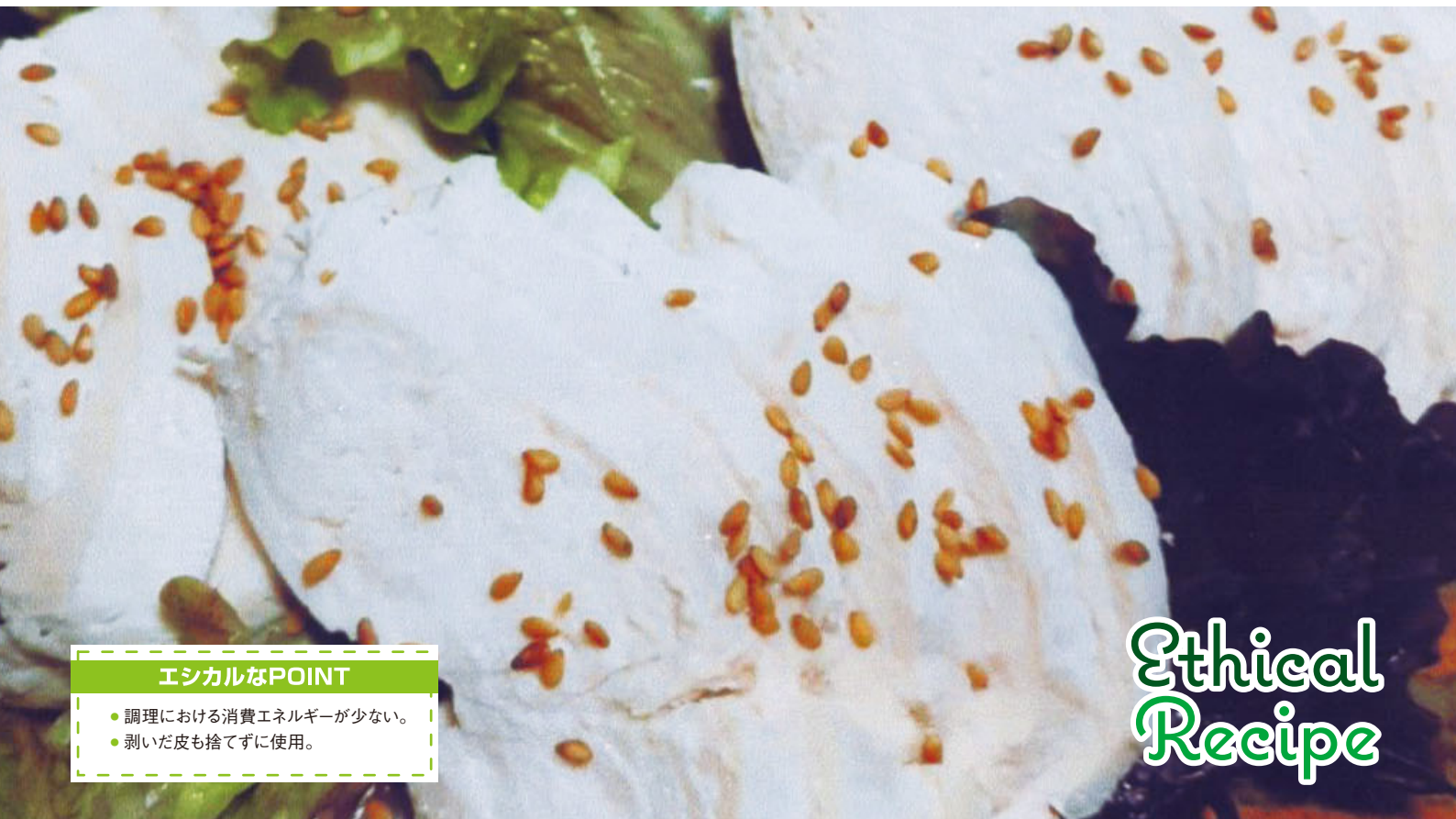


# 山口県 エシカルレシピコンテスト



## エシカルなPOINT

- 調理における消費エネルギーが少ない。
- 剥いだ皮も捨てずに使用。

Ethical  
Recipe

## 余熱料理

### 【作り方】

- ① 鶏むね肉の皮を剥ぎ、脂もできるだけこそぎとる。剥いだ皮は塩こしょうをかけ、グリルで焼く。
- ② 肉に、塩と砂糖をもみこみ、フリーザーバッグに入れ、肉を柔らかくする。
- ③ 鍋に肉がかぶるくらいの水を入れ、沸騰させる。
- ④ フリーザーバッグに入れた肉を鍋に入れ、再沸騰させる。
- ⑤ 再沸騰したら火を止め、そのままふたをして冷ます。
- ⑥ ④を混ぜてソースを作る。
- ⑦ 鍋に入れた肉が冷めたらスライスして⑥のソースをかけて食べる。①も器に盛り付け完成。

### 材料(1人前)

鶏むね肉	1枚
塩	少々
砂糖	少々
塩こしょう	少々
④ コチュジャン	大さじ1
④ みりん	大さじ1
④ 醤油	大さじ1
④ ケチャップ	小さじ1
④ 砂糖	少々
④ ごま	小さじ1

エシカル  
ツナガル  
山口県