

作品名

鶏むね肉とレモン麴の白い回復ビビンバ



学校名: 私立東京農業大学第一高等学校 学年: 2年

イニシャル: N.M

PR文 (感謝の気持ち)

私が感謝を伝えたい相手として部活の仲間を選んだのは、きつい練習や悔しさを共に乗り越えてきた存在だからです。この料理は、辛いものが苦手な仲間も含め、全員が食べやすいよう工夫しました。練習後の体を労るため、鶏肉とレモン麴で疲労回復を意識し、仲間への感謝と、これからも一緒に頑張りたい気持ちを込めました。

調理時間 (調理時間は2名分を作る時の調理時間):

60分

材料と分量:

ビビンバ丼

暖かいご飯 丼2杯分

鶏むね肉 200g

レモン麴 大さじ2杯(代用: 塩麴

大さじ2杯、レモン汁 小さじ2)

ほうれん草 1束

にんじん 1/2本

黄パプリカ 1/2個

ごま油 大さじ1

白ごま 大さじ1

卵黄 1個

白いごまヨーグルトだれ

プレーンヨーグルト(無糖) 大さじ4

白ごま 大さじ2

醤油 小さじ1

はちみつ 小さじ1/2(お好みで)

作り方:

①鶏むね肉の下準備

鶏むね肉を繊維が断つよう細切りにし、幅2センチに切る。ボウルに入れ、レモン麴を揉み込み、15分ほど置く。

②野菜のナムルを作る

ほうれん草はさっと茹でて水気を切り、食べやすく切る。にんじん・黄パプリカは細切りにし、にんじんは600wで2分、パプリカは600wで1分半ほど電子レンジで温める。それぞれにごま油と白ごまを加えて和える。

③鶏むね肉を焼く

フライパンを中火で熱し、油を引かずに鶏肉を並べる。焼き色が付いたら裏返し、弱めの中火にして火を通す。火を止め、余熱で仕上げる。

④白いごまヨーグルトだれ

ボウルにヨーグルト、白ごま、醤油、はちみつを入れて混ぜる。

⑤盛り付け

器にご飯を盛り、鶏肉、野菜のナムルを放射状にのせる。仕上げに卵黄を中心に置き、白いごまヨーグルトだれをかけて完成。