



巡視船もとうら

チキンレッグ定食

〔べろうま海保飯〕

稚内海上保安部

巡視船もとうら

令和元年12月

チキンレッグ定食

彩り豊かな野菜なども添えた栄養超満点



材料 (チキンレッグオーブン焼き) **4人分**

チキンレッグ4本、塩胡椒少々、黒胡椒少々、

飾りのレモン1/5個

チキンレッグ定食の作り方

(以下の写真は、もとうら乗組員の昼食になるチキンレッグ定食作りの様子を撮影したもので、メイン料理となるチキンレッグの他にグラタン、人参のグラッセ、ほうれん草バターソテー、カルボナーラスパゲティの作り方も載せております。)

1 チキンレッグオープン焼きの作り方

- ① チキンレッグの骨部に沿って包丁を入れる。
- ② 皮目に包丁で切れ目を三ヶ所入れる。
- ③ チキンレッグ両面に塩胡椒をふり、皮側に黒胡椒をふってオープンバットにのせる。
- ④ 100度のオーブンで15～20分焼く。
- ⑤ 表面がキツネ色に焼けたら、取り出して完成。



2 グラタンの作り方

- ① バターを熱し、溶けたら小麦粉を入れる。
- ② 玉にならないよう混ぜて、牛乳を少しずつ入れる。
- ③ 混ぜて滑らかになったら塩胡椒で味を調えホワイトソースの出来上がり。
- ④ マカロニを塩茹でし、茹であがったら水けをきり、そのマカロニをバターで炒め、塩胡椒で味を調える。
- ⑤ アルミキャップに炒めたマカロニ、ホワイトソース、ピザ用チーズ、パン粉の順に入れていき、150℃のオーブンで約10分加熱する。
- ⑥ チーズがキツネ色に焼きあがったら、オーブンから取り出し、パセリをふりかけたら出来上がり。



3 人参グラッセの作り方

- ① 人参は皮をむき、厚さ2cmほどで斜め切にする。
- ② 切った人参は面取りし、味が浸みやすいよう両面に十字に切り込みを入れる。
- ③ 鍋に水、コンソメを入れて火にかけて、切った人参を入れる。
- ④ 人参の中まで火が通ったら、一度ザルにあけ水けをきる。
- ⑤ 水けがきれた人参をバターで炒め、砂糖で味付けして完成。



4 ほうれん草バターソテーの作り方

- ① ほうれん草を7センチ幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイル、バターを入れほうれん草を炒める。
- ③ 塩胡椒で味付けして完成。



5 カルボナーラスパゲティの作り方

- ① ベーコンブロック、キャベツを一口大に切り、マッシュルームは水けをきる。
- ② キャベツは沸騰したお湯でさっと塩茹でし、直ぐに冷水をかける。
- ③ スパゲティを茹でる。
- ④ 鍋にオリーブオイル、バターを入れ、カットしたベーコン、茹でたスパゲティ、水けをきったキャベツを炒め、塩胡椒、黒胡椒で味を調えたら、バットに入れておく。
- ⑤ 鍋に生クリーム、バターを入れ火にかけ、バターが溶けたら、卵黄を入れ、塩胡椒で味を調え、カルボナーラソースの完成。
- ⑥ 予め炒めておいたスパゲティにカルボナーラソースをかけ、混ぜ合わせれば完成。





6 サラダ、スープ、レモンの飾りなども付けて栄養超満点、チキンレッグ定食の完成。

