

尾鷲海上保安部 巡視船すずか

～～鶏そぼろ丼・みそ汁～～



材料（4人前）

【鶏そぼろ丼】

- ・鶏もも肉…2枚
- ・鶏ミンチ…400g
- ・焼肉のたれ（中辛、市販）…90ml
- ・焼き鳥のたれ（中辛、市販）…100ml
- ・サラダ油…適量
- ・おろしにんにく…小さじ1
- ・おろししょうが…小さじ1
- ・塩こしょう…適量
- ・酒…適量
- ・卵…4個
- ・きざみのり…適量
- ・ご飯…どんぶり4杯分

【みそ汁】

- ・水…800ml
- ・昆布…1片
- ・厚削り鰹節…10g
- ・花鰹…20g
- ・豆腐…1/4丁
- ・しめじ…1/2束
- ・油あげ…1枚
- ・みそ…小さじ8
- ・和風だしの素（市販）…適量

作り方

【鶏そぼろ丼】

1. 鶏もも肉をフォークで数箇所刺して穴を開ける。
2. 焼肉のたれに約1時間漬ける。
3. グリルで両面に焦げ目が付くまで焼く。
4. アルミホイルに包んで200℃のオーブンで約20分間焼く。
5. フライパンに油を引いて、おろしにんにく、おろししょうがを入れて鶏ミンチを炒める。
6. 火が通ったら、塩こしょうをふり、酒を入れてひと煮たちさせ、焼き鳥のたれを入れる。
7. いら卵を作る。
8. オーブンから鶏肉を出し、等分に切る。
9. どんぶりにご飯を盛り、その上の半分の面にいら卵を、残る半分の面に鶏そぼろを敷き詰め、これらの上に鶏肉をのせて、きざみのりをかけてできあがり。

【みそ汁】

1. 水に昆布を入れて火にかける。
2. 昆布の表面に気泡が現れたら取り出して火から外す。
3. 厚削り鰹節と花鰹をいれて20分間置いておく。
4. 厚削り鰹節と花鰹を取り出して、具材を入れて火にかける。
5. 具材に火が通ったら火を止めて、みそ、和風だしの素で味を調べてできあがり。

<ポイント>

1. 鶏もも肉の表面に焦げ目を付ける際、片面グリルの場合には、先に皮側に焦げ目を付けることで、皮はパリッと身はふっくら仕上がります。
2. いら卵は、菜箸で素早く混ぜて細かい塊に。
3. 火が通っていない状態の鶏ミンチに焼き鳥のたれを入れてしまうと、鶏の生臭さがたれに移ってしまうので要注意！
4. 愛情を込める！（これが一番のポイントです！！）