

無油調理



材料（4人前）

鶏むね肉皮つき	...	2枚 (1枚250g位)
塩麴(市販)	...	大さじ2

無油でヘルシー!!  
焼くだけ簡単♪

## 作り方

1



鶏むね肉に塩麴を両面にぬる。(1時間～半日おいてもよい)

2

ビタクラフト鍋にフタをして中火にかける。  
水滴を落とすと玉がコロコロ転がる状態まで加熱し  
①の鶏肉を皮目から入れてフタをして弱火で焼く。



3



麴をつけたまま焼くので、じっくりと極弱火で焼く。  
肉の上面が白くなるまで、片面だけ香ばしく焼く。(約10分～15分位)

4

皮目の焼き色を上に取り出し、粗熱がとれたら、斜めそぎ切りにする。



5

お好みの野菜と一緒に器に盛り付ける。

## ワンポイントアドバイス

- ・鶏むね肉から出る油のみで、しっとりジューシーに美味しく焼きあがります。なおかつ、余分な油を使わないのでヘルシーです。
- ・鶏むね肉を焼く際には、余分な塩麴は取り除いて焼くと良いでしょう。

ビタクラフト料理講師 濱 律子

