



サラダチキンラタトゥイユソース添え 甘酒ヨーグルトプリン



提供者：小山町連合婦人会健康づくり
食生活推進部(須走地区)
提供月：令和2年1月

サラダチキンラタトゥイユソース添え 材料(6人分)

<サラダチキン>

むね肉	1枚
塩	適量
砂糖	適量

ジップロック

<ラタトゥイユソース>

玉ねぎ	1個
セロリ	1/2本
さつまい	1/3本
しめじ	1/2パック
トマト缶	1缶
コンソメ	1個
水	100cc
砂糖	大さじ1
オイスターソース	大さじ1

甘酒ヨーグルトプリン 材料(6人分)

<ヨーグルトプリン>

プレーンヨーグルト	200g
甘酒	190g
砂糖	40g
粉末ゼラチン	10g
水	100cc×2

<シロップ>

しょうが	40g
砂糖	40g
水	大さじ2



作り方

- ①鍋にシロップ用の砂糖と水を入れる。しょうがは皮を剥いてみじん切りにし、鍋に加えてよく混ぜ、20分そのままにする。(水分がでるまで)
- ②ゼラチンは水100ccに振り入れてふやかす。鍋に甘酒、砂糖を入れて混ぜ合わせ、火にかけてひと煮立させて火からおろして、ボールに移す。
- ③ふやかしたゼラチンを加え、水100ccとヨーグルトを混ぜ、氷水に当てて混ぜながら冷やす。全体が冷えたらラップをして冷蔵庫に入れ固める。
- ④①の鍋に火をかけ、沸騰してから1~2分加熱し、氷水に当てて冷ます。
- ⑤③を器に盛り、④のシロップをかける。



作り方

<サラダチキン>

- ①鶏むね肉に塩、砂糖を少々して、一晚冷蔵庫に入れる。
- ②むね肉にフォークで何か所かさし、ジップロックに入れ沸騰した鍋に入れ、火を弱火にし40分放置する。
- ③取り出して、むね肉をカットする。

<ラタトゥイユソース>

- ①玉ねぎは大きめのみじん切り、その他の野菜は1cm位に切る。
- ②鍋に①を入れて炒め、火が通ったら、トマト缶、コンソメ、水を入れ水分が無くなるまで煮て、砂糖、オイスターソースを入れて味を整える。
- ③サラダチキンに添える。

