



【しっとりゆで鶏（4人分）】

◆ 材料

鶏むね肉	350g
塩	大さじ 1/2
黒こしょう	小さじ 1
パプリカパウダー	小さじ 1/2
水	適量
固形スープの素	1コ

■ソース

マヨネーズ	大さじ 2
牛乳	大さじ 1

◆ 作り方

1. 鶏むね肉に塩、黒こしょう、パプリカパウダーをよくすりこみます。
2. 鶏むね肉をポリ袋に入れ、しっかり空気を抜き、冷蔵庫に入れて一晩寝かせます。
【ひとくちメモ】
一晩寝かせることで余分な水分が抜けて、うまみが染み込みます。
3. 鍋に鶏むね肉がひたひたになるくらいの水を入れて、沸騰したら固形スープの素を入れます。
4. そこに鶏むね肉を入れ、再沸騰させます。
5. 再沸騰して2分経ったら火を止めて蓋をします。
6. 熱が冷めるまで4～5時間そのままにしておいてください。
7. マヨネーズと牛乳を合わせてソースを作ります。
【ひとくちメモ】
牛乳を混ぜることで味がまろやかになります。
8. 鶏むね肉が冷めたら、薄切りにして、好みの野菜と一緒に器に盛り、ソースをかけると出来上がり。
【ひとくちメモ】
保存するときはゆで汁につけたまま冷蔵庫に入れておくとパサパサになりません。
ゆで汁は捨てずに、溶き卵とレタスを入れて塩こしょうで味付けすると美味しいスープになります。