

*おいしさ 実感! コープおかやま若鶏

日本の食卓に欠かせない鶏肉。
実は、捨てるところがない...
というくらい丸ごと全部食べることが出来ます。

ア・ラ・カルト

鶏肉は部位によって肉の性質がバラバラ...

全体的に脂肪分が少ない鶏肉ですが、

そんな中でも「むね肉」は栄養価の高い良質タンパク

質(必須アミノ酸がバランスよく含まれたタンパク質)を

多く含む「鶏肉の優等生」。みなさんも「コープおかやま若鶏」で
おいしいお料理を楽しんでください。

*カオマンガイ

材料(4人分)

米(3合) 鶏もも肉(1枚)

おろしにんにく・おろししょうが

鶏ガラスープの素

*タレ(しょうゆ大1・みりん大1・酒大1・さとう小1)

つけ合わせ野菜(もやし・ミニトマト)

作り方...① 鶏もも肉の厚いところを切って広げる。皮側はフォークで刺して穴を開ける。

② 炊飯器に米と分量の水を入れ、鶏もも肉、おろしにんにく大1、おろししょうが大1、スープのもと大1を入れよくかき混ぜてスイッチON!

③ 炊けたら鶏もも肉を取り出し、ごはんをよくかき混ぜる。

④ ごはんを器によち、上からタレを回しかけて鶏もも肉、茹でた付け合わせの野菜、トマトなどをのせる。



*鶏ムネ肉とアボカドの

わさび醤油和え

材料(4人分)

鶏ムネ肉(1枚)

ねぎの青い部分(1本) しょうが(1かけ)

塩コショウ・酒・レモン汁 アボカド(1個)

きゅうり1本

*タレ(しょうゆ大1・蒸し醤油大4・わさび小1)

作り方...① しょうがは薄切り。

② 鶏ムネ肉は肉側の厚い部分に包丁を入れて厚さを均等にする。皮目にフォークで穴を開け、塩コショウを両面にもみこむ。

③ 耐熱容器にねぎの青い部分としょうがを入れ、その上に鶏ムネ肉を皮目を上にしてのせ、酒大さじをふる。

④ ふんわりラップをして蒸し器で約10分蒸す。蒸き上がって透明な汁がでればOK。冷めたら適当な大きさに角切りにする。

⑤ アボカドときゅうりを角切りにしレモン汁をふる。

⑥ 冷ました鶏ムネ肉と⑤を合わせ、食べる直前にタレ※をあえる。お好みでマヨネーズを加えても美味しい。



*鶏ムネ肉 磯辺チーズ焼き

材料(2人分)

鶏ムネ肉(1枚) 焼きのり4cm×6cm(2枚)

スライスチーズ(2枚) 塩コショウ、片栗粉、酒、白ネギ(1本)

*タレ(しょうゆ大2、酒大1、みりん大1、さとう小1)

作り方...① ムネ肉は半分にスライスし、たれに厚みを均等にし、塩コショウする。

② 肉にのりとチーズのせて巻く。形をとどめて片栗粉をまぶす。

③ フライパンに油をひき、②とネギを並べ、中火で転がしながら焦げ目をつけていく。

④ 酒大1を振り入れて、ふたをし、弱火で5分蒸し焼きにする。

⑤ タレ※を加え、フライパンもゆずって煮絡める。



食べるたいせつ
プロジェクト

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585



コクうまソースが決め手の厚みがあるサクリとんかつ



CO-OP
レンジで
ひとくちソースとんかつ

まろやかでコクのある甘口のオリジナルブレンドソースが衣全体にしっかりとしみ込んだ、ひとくちサイズのとんかつです。電子レンジで手軽に調理でき、冷めてもやわらかい食感に仕上げました。

～こだわりの製法でおいしさを追求しています～

- ① 肉に下味をつける際、真空釜の中でいいいにもみ込んでいますので、ジューシーなうま味が中までギュッと入り込み、肉自体がとてもやわらかな食感に仕上がっています。
- ② 揚げたて熱々のとんかつをすぐにソースに漬け込んでいます。だからソースが衣にしっかりとしみ込み、ソースのおいしさを十分に味わっていただけます。
- ③ ソースは自社工場独自にブレンド。トマト、玉ねぎ、にんじんなどの野菜の他に、りんごや黒糖などを加え、お子様にも食べやすい「まろやかでコクのある甘さ」に仕上げました。

おこし様の秘密

商品ものがたり vol.135

組合員さんの おすずめの声

お弁当に入れて冷めても美味しい!!お肉もしっかり厚みがあり中高生のお弁当にも大活躍です。

揚げることなくレンジで手軽にとんかつが食べられるので、時短メニューに活用しています。



岡山市
林 愛美さん



岡山市
大西在和さん