



Recipe

まいにちの発酵レシピ

塩麴茹で鶏

Ingredients 材料

鶏胸肉	2枚
塩麴	大さじ3
水	
酒	100cc
白ネギの青い部分	
生姜スライス	3枚（皮でもOK）

Directions 作り方

- ① 鶏胸肉2枚をポリ袋に入れて、塩麴大さじ3を加えてよく揉み込む。冷蔵庫で一晩おく。
- ② 冷蔵庫で一晩おく。
- ③ 鍋に水、酒100cc、白ネギの青い部分、生姜スライス3枚（皮でもOK）を入れて火にかけ、沸騰させる。
- ④ 鶏胸肉を入れて（塩麴を洗い流してもOK）3分ほど茹でる。
- ⑤ 表面が白くなったら火を止め、蓋をして30分おく。
- ⑥ 取り出して、すぐに食べない場合は塊のまま密閉袋に入れて冷蔵庫で保存する。（3日間保存可能）