

## 【鶏むね肉のケチャマヨ醍醐焼】

《材料》	4人分	備考
鶏むね肉(皮付)	8 枚	1枚 30g
塩	0.8 g	肉の量の0.5%
クリームチーズ	12 g	醍醐ソース
マヨネーズ(卵あり)	12 g	
トマトケチャップ	15 g	
しめじ	30 g	麵つゆ
水	17.6 g	
だし昆布	0.24 g	
花かつお(だし)	0.6 g	
みりん	2 g	
醤油	2 g	
さやいんげん	20 g	3～4等分
米粉パン粉	15 g	ハーブパン粉
オリーブ油	7.48 g	
ドライパセリ	0.2 g	
紙小判型 6号	4 個	



鶏むね肉のケチャマヨ醍醐焼

### 《作り方》

- ① 鶏むね肉に塩を揉みこみ 15 分おく。
- ② だし汁、みりん・醤油を合せ沸騰させて麵つゆを作る。
- ③ しめじは小房に分け、②をからませ、200 度のオーブンで 3 分程度加熱し、水分を切っておく。いんげんは 3～4 等分して茹でる。
- ④ 柔らかく練ったクリームチーズに、マヨネーズとケチャップを合せる。  
(ケチャマヨ醍醐ソース)
- ⑤ ④に①の肉を加え、揉み込む。
- ⑥ 米粉パン粉に、オリーブ油、ドライパセリを合せる。(ハーブパン粉)
- ⑦ 型に⑤の肉を重ならないように広げて入れ、③、④を彩りよく盛り付け、⑥をかける。
- ⑧ 200 度のオーブンで 10 分程度焼く。

### 《ポイント》

- ※鶏むね肉は縦半分にして薄い削ぎ切りにする。1 人量は、30g/枚×2 枚  
 ※混合だしのひき方は、『白菜なめこ汁 米味噌仕立て』を参照