

# おうちでできる!

## 【タニタカフェ】岩下の新生姜コラボメニュー オリジナルレシピ



### 塩糍チキンのオーブン焼き ～岩下の新生姜のジンジャーアップルソース～

カロリー 161kcal · 食塩相当量 1.31g

#### ◎メニューポイント◎

塩糍で漬け込んで焼き上げた鶏もも肉にジンジャーアップルソースをかけました。  
角切りの岩下の新生姜と野菜、りんごのシャキシャキ食感が豊かな1品です。

#### ◆材料(2人前)

○鶏もも肉(皮なし)…100g 2枚ずつ

A [ ○塩糍…少々 ○マヨネーズ(カロリーハーフ)…小さじ2 ]  
[ ○クミンパウダー…少々 ]

#### (ジンジャーアップルソース)

○キャベツ…10g      A [ ○市販の照り焼きのたれ…小さじ2 ]  
○れんこん…16g    [ ○りんご(すりおろし)…大さじ1+小さじ1 ]  
○かつお節…少々    [ ○チキンコンソメ…小さじ1/2 ]  
○塩…少々            [ ○水…大さじ2    ○おろししょうが…小さじ1/2 ]  
                          [ ○塩…少々    ○水溶き片栗粉…適宜 ]

#### (トッピング用)

○岩下の新生姜…16g    ○りんご(皮つき)…10g  
○小ねぎ…少々

## ◆ 作り方

### 準備

- ・オーブンを予熱180℃に温めておく
- ・鍋にお湯を沸かしておく

### (塩糀チキン)

1. 皮を取り除いた鶏肉をボウルに入れ、塩糀、マヨネーズ、クミンを入れて混ぜ合わせる。
2. 1の鶏肉を天板にのせて、ボウルに残った液体を鶏肉の表面に塗って、予熱で温めた180℃のオーブンで10分ほど焼く。

### (ジンジャーアップルソース・トッピング)

1. キャベツを1.5cmほどの色紙切り、れんこんは2cmの厚さの輪切りにしたものさらに1.5cmほどの角切りにする。  
りんごは皮付きのまま、8等分にして、芯と種を外して、1.5cmの厚さの角切りにして、残ったりんごですりおろしたりんごも用意する。小ねぎと岩下の新生姜は、5mmの厚さの小口切りにする。
2. 鍋に沸かしたお湯にれんこんを入れて1分半ゆで、そこにキャベツを入れて、1分茹でて、ザルにあげ、流水にとって水気を切る。
3. 2をボウルに入れて、塩とかつお節を入れて混ぜ合わせる。
4. 鍋にAをいれて、水溶き片栗粉を混ぜてから、火をつけてとろみをつける。

### (盛付)

- ・焼いた鶏肉は食べやすい大きさにカットし、ジンジャーアップルソースをかける。
- ・その上にりんごと、塩とかつお節を和えたキャベツ、れんこんのをせ、小ねぎをふりかけて、岩下の新生姜をのせて完成。