



## ハリのある肌へ導く

**【バーボンチキン】** 1人分 376kcal 塩分 1.9g

うま味を引き出すバーボンの香り  
エキスたっぷりのゆで汁はゼリーに



### ■材料 (4人分)

●鶏もも肉…2枚 (約500g) ●れんこん…200g

香味野菜 ●セロリ…適宜 ●にんじん…適宜 ●玉ねぎ…適宜

A ●水…4カップ ●固形スープの素…2個 ●塩…小さじ1/2 ●こしょう…少々  
●バーボンウイスキー…1/2カップ

B ●粉ゼラチン…12g (2・1/2袋) ●水…大さじ2・1/2 ●にんじん…1/2本  
●ブロッコリー…1/2株 ●カリフラワー…1/2株 ●レモン (くし切り)  
…1/2個

### ■作り方

1. 鶏肉は身の厚い部分に切り込みを入れ、皮にフォーク等で穴をあける。香味野菜は適当な大きさに切る。
2. 鍋にAと香味野菜を合わせて火にかけ、塩、こしょうを加えて味を調える。沸騰してきたら鶏肉を入れてゆで、中まで火が通ったらバーボンを加えてゆで汁ごと冷ます。
3. Bを合わせてふやかしておく。
4. ゆで汁2カップ(※)をこし、温めて(3)を加えて溶かす。型等に入れて冷やし固め、細かく切る。
5. にんじん、ブロッコリー、カリフラワーは食べやすい大きさに切ってゆでて冷ます。
6. 器に(4)を敷き、食べやすい大きさに切った鶏肉を盛り、(5)の野菜とレモンを添える。

※ ゆで汁がたらない時は、水を加えて2カップにする。

※ 塩分はゆで汁のゼリーを全て食した場合の量です。