

ブライン液で作る

鶏むね肉とキノコの塩炒め

鶏むね肉はしっとり、キノコは水ぼくならないように炒める
基本の炒め物のポイントを押さえましょう！



【材料 (2人前分)】

鶏むね肉・・・1枚
しめじ・・・1パック

【ブライン液】

水・・・50ML
砂糖・・・小さじ1/2
塩・・・小さじ1/2

片栗粉・・・大さじ2
塩コショウ・・・お好みで



冷凍方法

しっかり冷ましたら機械の脱気で真空



解凍方法

レンジ&トースターがおすすめ
レンジ 600w 2分加熱後、トースター 200w 3分

1



鶏肉はキッチンペーパーで
ドリップをふき取る。

👉 洗わず、キッチンペーパーで
ふき取るのが○

2



鶏むね肉を一口大に切り、
A) のブライン液に付けて置く。

しめじは石ずきをとってほぐ
しておく。

3



ビニールに片栗粉大さじ1を
入れ、①の肉だけを取り出し
ていれ、上から残り大さじ1
の片栗粉を加えてリズムカル
に粉をまぶす (動画参照)

4



フライパンに大さじ1の油を
入れ、③の肉を中火で焼き色
がつくまで動かさずに焼く。

👉 周りがやきかためられるまで
動かさない

5



肉を裏返し、キノコを入れて
平らにならしたら焼き色がつ
くまで動かさず焼く。

👉 混ぜすぎると、キノコから
水分が出て水っぽくなる

6



塩コショウをして味を調える

👉 ここまで塩分を加えていま
せん。途中で塩分を加えると
キノコから水分が出て水っぽ
い仕上がりになります