



第86回

おだやかな初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

2023年は“つくりおき”についてです！

時間のあるときに何品か作っておくといざというとき便利ですわね。

ゆで鶏 きゅうり

〈保存：冷蔵5日〉

(材料) 鶏ムネ肉 ... 1枚
砂糖 ... 大さじ 1/2
塩 ... 小さじ 1/2
きゅうり ... 2本
片栗粉 ... 適量

A 調味酢
しょうゆ
砂糖
すり白ごま
ごま油 ... 小さじ 1

★お好みで

一味やラー油を
かけてもおいしいです！

- ① 鶏肉は皮を取り除き、観音開きにして、フォークで数か所穴をあけて砂糖→塩の順ですり込み、ポリ袋などに入れて冷蔵庫で最低2分、できれば一晩おく。
- ② なべにたっぷりの湯を沸かして火を止める。片栗粉をまんべんなくつけた①を入れ、フタをして60分ほどおく。
- ③ きゅうりはまな板の上で並べ、塩(分量外)を振って転がす。ペーパータオルで水けをふきとって細切りにする。②の鶏肉を手で食べやすい大きさにさい、容器に入れ、きゅうり、合わせたAを加えて混ぜ合わせる。

保存について！

使う前に保存容器をアルコール除菌したり、清潔な箸で取り分けるなど、衛生管理も大切です！
保存期間はあくまでも目安ですので、ご注意ください。

皆様にとって今年も幸々き1年となりますように...
今年もよろしくお願ひ致します。

参考文献：つくおき 週末まとめて作り置きレシピ
(株式会社エヌエ光文社)



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL:0944-74-1000

HP:<http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当：金納・乗富