


料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりとキノコのレモン蒸し		10分	15分	3~4人分
	1		レモンを3mm程度に薄くスライスする。 (厚くスライスすると酸味が強くなりすぎる。)	
	2		ムネ肉を3~4cmサイズに切り、オリーブオイル・塩コショウで下味付けし、スライスレモンを添えて5分間漬けておく。	
	3		キノコ類(3種)・キャベツを1口サイズ(5~6cm)に切る。	
	4		ササミマッスルミート・豆腐・みりん・薄口醤油・塩コショウをボウルに入れて混ぜ、最後に片栗粉を入れて再度混ぜる。	
材料		5		鍋で出汁を作る。出汁が沸いたら、(4)の具材を1口サイズにしたものとムネ肉を入れて5分間煮込む。
ムネ肉… 300g ササミマッスルミート… 100g 豆腐… 1/2丁 みりん… 大さじ1 薄口醤油… 大さじ1 塩コショウ… 適量 片栗粉… 適量 レモン… 1/2個		6		5分間煮込んだ後に、キノコ類(3種)とキャベツを入れ、再度5分間煮込む。
エノキ… 20g エリンギ… 20g シメジ… 20g キャベツ… 1/4個 出汁パック… 1袋 オリーブオイル… 適量 濃口醤油… 適量		7		5分間煮込んだ後、濃口醤油をかけ、レモンスライスを添えて1分間蒸らしたら完成。
調理のポイント 1)工程4で、片栗粉は最後に入れること。 2)煮込む際は、フタをすること。フタをすることで全体に味がなじむ。				