

4Xサラダチキン

<材料> [5合以上炊ける炊飯器を使用]

4Xチキン むね正肉	100g
[解凍し、室温に約30分置き、常温に戻す]	
6044 粗製糖	小さじ ¹ / ₂
6239 長崎五島の塩	少々
6118 万能かけぼん	大さじ1
9763 クッキングパック	1枚
葉野菜	適宜
ミニトマト	適宜
お好みのドレッシング	適宜



<作り方>

- ① チキンは皮を除き、全体をフォークでまんべんなく刺します。
- ② チキンに粗製糖を揉み込みます。さらに塩を加え、揉み込みます。
- ③ ②とかけぼんをクッキングパックに入れ、しっかりと空気を抜いて口を閉じます。
- ④ 1Lの湯をしっかりと沸かし、水を350ml加えて火を止めます。炊飯器に注ぎ入れ、③を入れます。蓋を閉じ、保温スイッチを入れて25分置きます。
- ⑤ チキンをパックごと取り出し、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やします。
- ⑥ チキンを繊維を断って薄切りにし、お好みで葉野菜やトマトなどを添えます。

※炊飯器の保温機能に「低温」と「高温」がある場合は、「高温」で保温してください。

※②で「987 生おろしにんにく 少々」を一緒に揉み込んでも美味しいです。

※すぐに召しあがらない場合は、チキンの汁気を切り、ラップに包んで冷蔵庫で保存してください。かけぼんに漬けたままにしておくと、塩気が強くなってしまいます。

【マジカル深土鍋×IH調理器で作る場合】(①、②、③、⑤は同様)

- ④ 深土鍋に750mlの湯をしっかりと沸かし、水を750ml加えて「保温」にします。③を入れ、内蓋と蓋を閉じ、25分置きます。

【ステンレス鍋18cm×IH調理器で作る場合】(①、②、③、⑤は同様)

- ④ ステンレス鍋に750mlの水を入れ、蓋をしてダイヤルを“開”にし、強火にかけます。ピーとなったらず蓋を開け、水を650ml加えて「保温」にします。③を入れ、蓋を閉じ、ダイヤルを“閉”にして、25分置きます。

【マジカル深土鍋×ガス火で作る場合】(①、②、③、⑤は同様)

- ④ 深土鍋に750mlの湯をしっかりと沸かし、水を600mlを加えて火を止めます。③を入れ、内蓋と蓋を閉じ、25分置きます。

【ステンレス鍋18cm×ガス火で作る場合】(①、②、③、⑤は同様)

- ④ ステンレス鍋に750mlの水を入れ、蓋をしてダイヤルを“開”にし、強火にかけます。ピーとなったらず蓋を開け、水を450ml加えて火を止めます。③を入れ、蓋を閉じ、ダイヤルを“閉”にして、17分置きます。再び弱火に2分かけ、火を止めて6分置きます。