

熊野地鶏のしっとりムネ肉
だからこそおいしい!!

ムネ肉のねぎパン♪

の作り方

＊材料＊ (2～3人前)

- ・熊野地鶏ムネ肉 … 1枚
- ・酒 … 大さじ3
- ・白ネギ… たっぷり
- ・新姫ぽん酢… 適量

- ①冷たいフライパンに皮目を下にムネ肉を置く
- ②フタをして弱火で15分ほどじっくり焼く
- ③お酒をまわし入れて再びフタをし、弱火のまま火が通るまでそのまま蒸し焼きに。
- ④ひっくり返してフタを外して強火にし、裏面を少し焼く
- ⑤食べやすい大きさにカットして皿にとり、刻んだネギと新姫ぽん酢をたっぷりかけたら完成♪

熊野地鶏でよく
驚かれるのが、ムネ肉の
柔らかさ! とにかくゆっくり、
蒸すように火を通すのが
ポイントです!

