



肉に

やわらかジューシー サラダチキン

🕒 調理時間 1時間 (漬け時間含まず) (4人分)



材料

鶏むね肉 大1枚 (350g)、エーコープ塩こうじパウダー 小袋1袋、お好みでブラックペッパー 適宜
※湯煎可能なポリ袋があると便利です。

- 1 鶏むね肉の皮を取り除き、表面に塩こうじパウダーをまんべんなくふりかけます。お好みでブラックペッパーと一緒に入れてもOKです。
- 2 湯煎可能なポリ袋に鶏むね肉を入れ、一晩冷蔵庫で漬け込みます。
- 3 沸騰した湯の底に平らな皿を置き、その上に2を袋ごと入れ、再び沸騰して10分たったら火を止めて30分放置し、余熱で火を通します。
- 4 肉を取り出して、十分に冷ましたらできあがりです。薄く切ってお召し上がりください。



エーコープ
塩こうじパウダー (だし入り)
12g×6袋



漬物に

ジューシーはじける ミニトマトの塩麹漬け

🕒 調理時間 一晩 (3~4人分)



材料

ミニトマト 10~12個 (250g)、エーコープ塩こうじパウダー 小袋1袋、水50ml

- 1 ミニトマトのヘタを取ってよく洗い、十字に切れ込みを入れます。
- 2 ポリ袋に、ミニトマトと塩こうじパウダー1袋、水を加えます。
- 3 袋を優しくふって、塩こうじパウダーを溶かし、袋の空気を抜いて口を閉じます。
- 4 冷蔵庫で一晩漬け込みます。水洗いせず、そのままお召し上がりください。



エーコープ
塩こうじパウダー (だし入り)
12g×6袋