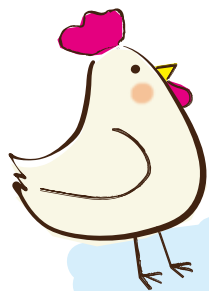


Gyomu Superの



い〜て簡単 お鶏肉レシピ!

シェフが
教える



簡単に
できるよ

日本最大の
六次産業



自社養鶏場から
鮮度感バツグンの
鶏肉をお届け
しています。



「晴れの国」岡山の大地で愛情
をこめて大切に育てました。
よりおいしく召し上がって
いただけるレシピです。
是非お試しください。

吉備高原どり

吉備高原どりは、「食鳥検査法」によって1羽1羽3段階で安全を厳しくチェック。
検査に合格した鶏肉だけをお届けしています。



ササミのピカタ

材料 (2人分)

ササミ... 4本
塩こしょう... 少々
小麦粉... 適量
卵... 2個
トマトソース... 適量

作り方

- ① ササミは筋を取り、塩こしょうをして下味をつけます。小麦粉をまぶし、溶いた卵をからめます。
- ② フライパンに油 (分量外) を熱し①を入れて弱火で約3分蓋をして焼き、裏返して約3分蓋をして焼きます。
- ③ 器に盛り付け、温めたトマトソースをかけて出来上がりです。

1人分
約85円

調理時間

10分

安全な肉を 国産鶏肉を たくさん食べよう！



照焼チキン

1人分
約200円
調理時間
15分

材料（2人分）
鶏もも肉…2枚
片栗粉…適量
塩こしょう…少々
煮物のたれ（濃口）…50ml
水…50ml

作り方

- 鶏もも肉は筋切りをして塩こしょうで下味をつけて片栗粉をまぶします。ポウルに水と煮物のたれを合わせます。
- フライパンに油（分量外）を入れて①の鶏もも肉の皮目を上にして中火で約5分蓋をして焼き、裏返して約5分蓋をして焼きます。
- ①の合わせたタレを加えて、よく絡めて照りが出てきたら出来上がりです。

火通りが悪い場合は焦げないように注意しながら追加で焼いてください。



手羽元の唐揚げ

材料（2人分）手羽元…6本
唐揚げ粉…大さじ2
水…大さじ2

作り方

- ポウルに唐揚げ粉と水を入れて混ぜ、衣を作ります。
- ①に手羽元を入れて衣を付けます。
- 170℃のたっぷりの油で約8分揚げて出来上がりです。

1人分
約94円
調理時間
10分



1人分
約199円
調理時間
10分

材料（2人分）
手羽先…10本
片栗粉…大さじ2
煮物のたれ（濃口）…50ml
水…50ml
いりごま…適量
黒こしょう…適量

作り方

- 手羽先に片栗粉をまぶし、170℃のたっぷりの油で約8分揚げます。
- 小鍋に水と煮物のたれを入れて沸騰させ、①の手羽先を入れて絡めます。
- 仕上げに、いりごまと黒こしょうをふって出来上がりです。

材料（2人分）
鶏もも肉…2枚
おろしにんにく…小さじ1
浅漬けの素…大さじ2
黒こしょう…少々
オリーブオイル…大さじ2

作り方

- ポウルにおろしにんにく、浅漬けの素、黒こしょう、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせます。
- ①に筋切りをした鶏もも肉を入れて2時間以上漬け込みます。
- フライパンに油（分量外）を入れて皮目を上にして中火で約5分蓋をして焼き、裏返して約5分蓋をせずに焼き、火が通れば出来上がりです。

※調理時間に漬けこみ時間は含んでおりません。

火通りが悪い場合は焦げないように注意しながら追加で焼いてください。



1人分
約202円
調理時間
15分

ジューシー☆チキンステーキ



手羽先の甘辛揚げ

Healthy & Delicious Healthy & Delicious

