

# 青森シャモロック ささみゼリー寄せ



## 材 料

- ・青森シャモロックささみ・・・60g
- ・長ねぎ・・・1/2本
- ・うずら卵・・・1個
- ・にんにく・・・1かけら
- ・ゼラチン・・・適量

## 調 味 料

- ・サラダオイル・・・適量
- ・塩・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1
- ・味噌・・・10g
- ・鶏油・・・小さじ2

## 作 り 方

1. ささみの筋を取り、塩・サラダオイル・スライスしたにんにくを入れ、約10分オイル蒸しにする。
2. 蒸し上がったらさいの目に切り、ボールに入れ、味噌・塩・みりん・鶏油を加え和える。
3. 鍋にオイル蒸しをしたときの汁とゼラチンを加え、ゼラチンをよく溶かしてから丸い型に流し、荒熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。
4. 冷えて固まったら器に盛りつけ、うずらの黄身と白髪ねぎを飾り付ける。