



# 奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで  
決まり!

Vol.2

ドレッシングを使って簡単!時短!

## 玉ねぎドレッシングの鶏マリネグリル

材料(2人分) .....

鶏もも肉…1枚250g、玉ねぎ…1玉、しめじ…1/2株、新玉ねぎドレッシング(A)…大さじ5、レタスなど飾り用野菜(写真はスイスチャード)…適量、青ネギ・白ごま…適量

※(A)は玉ねぎのすりおろし1/4玉分、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1、酒大さじ2、酢大さじ1、を合わせたもので代用できます。市販のドレッシングを使うと便利です。

作り方 .....



**1**一口大にカットした鶏肉、くし切りした玉ねぎ、しめじ、(A)の半分量をビニール袋に入れ揉みこみ、30分漬け置く

**2**フライパンに①を入れ、鶏肉の皮目を下にして蓋をし中火で5分焼く



**3**鶏肉に焼き目が付き全体が白くなったらひっくり返し、さらに3分加熱し、レタスなどを敷いた皿に盛る

**4**旨味が残るフライパンに残りの(A)を入れ火にかけ、とろみがつくまで煮詰める



**5**④を盛り付けた鶏肉にまわしかけ、青ネギと白ごまをかける

**POINT** ▶漬け置きは長くても1時間程度まで▶④に粒マスタードとバターをお好みで加えれば洋風にもアレンジできます

## 常備野菜の玉ねぎで簡単おかず

梅雨時は買い物に行きにくいことから、家にある材料でできるメニューが人気になるようです。保存性が高い玉ねぎは、常備野菜の代表格。様々な料理に使いやすく血液サラサラ効果など栄養価も高く便利な食材です。そんな玉ねぎを素材としてだけでなく、味付けにも使うこのレシピ、ぜひお試しください。

### ちょっと 美味しい話



河内長野産  
新玉ねぎが  
たっぷり!

### 奥河内くろまるの郷 施設長 矢守さん

ドレッシングはサラダにかけるだけでなく炒め物の味付けにもおすすめです。火を通すと酸味がまろやかになり、炒め物にコクが出ます。また、調味料を合わせる手間がなく、ドレッシングだけで味が決まるので簡単!

今回のレシピは、常連のお客さまからのアイデアをもとに考案したもの。使用した「新たまねぎドレッシング」は、平成30年に発売以来、当店人気の商品です。



ビュッフェレストラン奥河内に、6月からこのメニューが登場します  
園奥河内くろまるの郷(☎56-9606)  
クックパッド河内長野市公式ページ▼

