

料理名		準備時間	調理時間	分量
【電気圧力鍋レシピ】 おやどり 肉豆腐		10分	15分	2人分
	1		鍋に湯を沸かし、鶏肉を湯通ししたら、鍋からあげて冷水につけ、霜降りにする。	
	2		豆腐を、食べやすいサイズに四角に切る。 えのきを3cmくらいに切る。 小松菜を3cmくらいに刻む。	
	3		鶏肉と豆腐を、キッチンペーパーで水気取りする。	
	4		割り下用の調味料をボウルで混ぜ合わせる。	
	5		すべての具材と割り下を圧力鍋に入れる。 10分間の設定で圧力加熱する。	
材料				
ムネ肉コマギレ…100g 豆腐… 1丁 えのき… 1/3個 小松菜… 1/3束			10分後、器に盛って完成。	
	【割り下用】 出汁… 100cc 酒… 大さじ2 醤油… 大さじ1 みりん… 大さじ1 砂糖… 大さじ1/2	6		
	7			
調理のポイント 1) 鶏肉は、霜降りと水気取りを必ず行う。 2) 鶏肉は、霜降りをしないで圧力鍋にかけると、アクが出て臭みが残る。				