

カムカムプレート

塩尻市

春日 梢



材 料

【カムカムチキン】

・ささみ…200g ・コーンフレーク(プレーン味) ・しょうゆ…大さじ1弱
・お酒…大さじ1 ・みりん…大さじ1 ・卵黄…1個 ・小麦粉…大さじ1強

【カムカムご飯】

・白米…1合 ・カリカリ梅…中サイズ6個 ・しそ…お好みで ・白だし…小さじ1

【カムカムサラダ】

・レタス ・きゅうり

作り方

【カムカムチキン】

- ①袋に鶏ささみを入れ、醤油、お酒、みりんを入れよく揉み30分漬け込む。
- ②袋に卵黄を入れ全体をコーティングする。小麦粉を入れる。
- ③鶏ささみが隠れるくらいの量のコーンフレークをまぶす。
- ④鶏ささみが1/3程出る量の油で揚げ焼きをする(弱火)
- ⑤コーンフレークに色がついたら油からあげ、火を止める。★焦げやすいので弱火でこまめにひっくり返す。

【カムカムご飯】

- ①カリカリ梅を歯応えが残るくらいの大きさに刻む。しそを刻む。
- ②ご飯と梅、しそ、白だしを混ぜる。

【カムカムサラダ】

- ①レタスを大きめにちぎる。
- ②きゅうりを厚めに切る。

工夫 した点

- ・ワンプレートで沢山噛むことが出来るメニューを考えました。
- ・材料を細かくしすぎないことで、より噛むことが出来ると思い多めに使いました。
- ・見た目と味どちらも楽しめるように味や彩りを沢山考慮しました。