

◎◎ 鶏むね肉のアスピック ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（120ccプリンカップ6個分）

コンソメスープ	300cc
ワインビネガー	大さじ1/2
ゼラチン	8g
塩・白胡椒	適量
鶏むね肉	1/2枚
赤・黄・オレンジパプリカ（角切り）	各大さじ2
キュウリ（角切り）	各大さじ2
アボカド	1/2個
黒オリーブ（スライス）	15g
お好みの野菜	
ベビーリーフ・プチトマトetc	適宜



1

鶏むね肉は下味をつけジップロックに入れて1時間おいておく。沸騰したお湯の中にジップロックごと入れて、火を止めて1時間放置する。

2

鶏むね肉・パプリカ・キュウリ・アボカドは0.5cmの角切りにする。黒オリーブはスライスする。

3

コンソメスープをあたため、とろけたゼラチンとワインビネガーを入れて、塩・胡椒で味をととのえ、カットした具材と混ぜ合わせる。

4

型に3を入れて冷蔵庫で冷やす。カップを外し、好きなサラダと盛り付ける。

ここがポイント！＜鶏ハム＞

数年前に流行った鶏ハム。むね肉がしっかりと仕上がりが、家庭でも簡単に作れるので最初は目からうろこでした。最近はコンビニでも見かけますが、鶏肉が安いときに多めに作って常備菜として冷蔵庫にいておくのもいいですね。

ばん くみこ先生のコメント☆

すっかり秋らしくなりましたね。夏が終わり疲れた胃にやさしくおしゃれなアスピックのご紹介です。アスピックとは日本の煮ごりみみたいなものです。カラフルな野菜や肉・魚介など入れて固めるとおしゃれな1品になります。冷蔵庫にあるものを具材に色々といれて、前菜にいかがですか？

型に入れずに、直接グラスで固めてもいいですよ。ちょっと濃いめに味付けをして、サラダと一緒にたべるのもいいですし、バルサミコなどをかけて食べるのもおすすめです。

