

料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりのポワレ		25分	20分	2人分
	1		薄口醤油・塩コショウ・チューブ入りおろし生姜を混ぜ合わせ、肉漬け用の床汁を作る。 モモ肉を1口サイズ(3cm程度)にカットして、15分間、床汁に漬けておく。	
	2		卵2個を、卵白と卵黄に分ける。	
	3		卵白に砂糖と塩を加えながら、泡だて器で混ぜ合わせてメレンゲを作る。	
	4		卵黄に醤油・酢・酒を加えて、混ぜ合わせて黄身ソースを作る。	
	5		床汁に漬けたモモ肉を、皮の側から、フライパンで中火で焼く。	
	6		モモ肉に火が通ったら、オーブンに移し、200℃で10分間焼く。	
	7		黄身ソース・モモ肉・メレンゲの順番に皿に盛り、粉チーズを振りかけて完成。	
材料 モモ肉… 200g 卵… 2個 (卵白→メレンゲ用) (卵黄→黄身ソース用) 粉チーズ… 適量 【肉漬け用】 薄口醤油… 大さじ2 塩コショウ… 適量 チューブ入りおろし生姜… 適量 【メレンゲ用】 卵白… 卵2個分 砂糖… 20g 塩… 2g 【黄身ソース用】 卵黄… 卵2個分 醤油… 大さじ1 酢… 大さじ1 酒… 大さじ1		調理のポイント 1) 手順5でモモ肉を焼く時、必ず皮の側から焼く。 焼きながら上から軽く肉を押し付けて、皮に良く火を通してカリっとさせる。		