

# COSHIRAE

From Sangenjaya We continue to  
cook healthy foods



## ボーンブロスレシピ



### ・リゾットのレシピ・

#### <材料>

ボーンブロス	300g
水	200g
ベルギーエシャロット	1玉
(無い場合は玉ねぎ 1/16玉)	
バター	20g+適量
生米	180g
白ワイン	大さじ1
塩	少々
生クリーム	20g
粉チーズ	大さじ1
チーズ	適量
(無い場合は粉チーズ 大さじ2でも可)	
ブラックペッパー	適量

#### <作り方>

- ①ボーンブロスと水を鍋に移して沸騰させる。
- ②エシャロットの皮を剥いて、みじん切りにする。
- ③バターでエシャロットを中火で炒める。
- ④エシャロットが薄茶色になったら生米を入れバターを吸わせるように炒める。  
※米は研がず、生米の状態で炒めてください。
- ⑤白ワインを少々入れる。
- ⑥引き続き中火で、米が浸るくらいにボーンブロス+水を注ぎ、  
塩をひとつまみ入れ炊いていく。
- ⑦水分がなくなって表面に穴があいてきたら、お玉1杯分(60cc程度)継ぎ足す。  
この作業を15分ほどくらい繰り返す。  
※米がベタつくのでかき混ぜ過ぎないように注意してください。
- ⑧味見をしわずかに芯が残る程度になったら、生クリーム50gとバター20g  
粉チーズ少々入れ素早くかき混ぜ味を整える。  
※お好みに合わせて分量を調整してください。
- ⑨お皿に移して、チーズ・ブラックペッパーをかけたら完成です。  
お皿に移す際に、平らに表面をならせると美味しく頂けます。

# COSHIRAE

From Sangenjaya We continue to  
cook healthy foods



## ボーンブロスレシピ



・サラダチキンのレシピ・

### <材料>

ボーンブロス	300g
水	300g
鶏ムネ	400g (200g程度にカットしても可)
塩	少々(6g程度)

### ※ソース

マヨネーズ	30g
西洋ワサビ	10g
生クリーム	5g

(生クリームはクリープでも代用可能です。)

### <作り方>

- ①ボーンブロスと水を鍋に移して沸騰させる。
- ②塩を入れる。(6gと書きましたが少し濃いめがオススメです。)
- ③鶏ムネ肉を入れます。(殺菌のため両面をしっかりと湯につけてください)
- ④鶏ムネ肉を入れた後、お湯が再度沸騰したら、火を止めてフタをして30分寝かせます。
- ⑤もう一度火をつけ(強火)、沸き立ったところで火を止め  
鶏ムネ肉をスープごと別容器に移します。
- ⑥別容器より大きめのボールに氷水を入れ、容器ごと冷やします。
- ⑦熱がとれたら、冷蔵庫で冷やして完成です。

### ●ソース

ソースの材料を混ぜ合わせて、サラダチキンにかけてお召し上がりください。