

# ジオトレイン企画

# 作品レシピ

## 「伊豆満喫4キニソテー」

考案者 坂上シロク



使用している伊豆の食材

ニューサマーオレンジ

黒米

### 【材料】

#### <ライス>

黒米 大さじ $\frac{1}{2}$  米 1合  
枝豆 10g  
バター 適量  
塩シロウ 適量

#### <つけ合わせ>

・ 10gカサ $\frac{1}{2}$   
・ 10gカサ $\frac{1}{2}$   
・ レタス 2枚

#### <チキン>

・ ニューサマーオレンジ 1個  
・ とり肉 1枚  
・ レタス油 大さじ1  
・ 砂糖 小さじ1

#### <マリネ液>

・ オリーブオイル 大さじ3  
・ ニューサマーオレンジジュース  
・ にんにく 1片  
・ タイム 3本  
・ 塩シロウ 小さじ1

### 【作り方】

#### <チキン>

1. とり肉を7分刺し、塩シロウで下味をつける。
2. マリネ液の材料を全て混ぜ合わせ①を30分つけ置き。
3. 中火にかけて7分②を焼く。
4. マリネ液を加え、レタス油と砂糖、10gカサを入れ煮立てる。

#### <ライス>

1. 米、黒米を入れ、洗って炊く。
2. 炊けた後<チキン>の7分①にライスを入れ、枝豆、バターを入れ、残りのマリネ液と合わせて炒める。
3. 塩シロウで味を調える。

仕上げに<チキン>と<ライス><つけ合わせ>を7分プレートに盛り付け、  
輪切りにしたニューサマーオレンジをチキンの上に乗せる。