

坪沼産ひとめぼれを使った「ラオス風野菜たっぷり坪沼丼 夏バージョン」



(材料) 5人分

★鶏胸肉	250g (1 cm角→たたく)
☆コリンキー (A)	1/3 個
☆枝豆 (A)	50g (ゆでて、莢から取り出し薄皮をとる)
☆しそ (A)	10 枚 (荒く刻む)
紫玉ねぎ (A)	1/4 個 (1cm 薄切り)
きゅうり (A)	1/4 本 (1cm 薄切り)
小ねぎ (A)	3 本 (2cm 幅)
ミニトマト	6~7 個 (半分に切る)

☆坪沼産に限定

★牛肉、豚肉でも試しましたが、夏メニューとして、脂肪分が少ない鶏胸肉がベスト。

調味料

唐辛子	小さじ 1
レモン汁	大さじ 1.5
塩、こしょう	適量

飾りつけ (食感)

米	ひとつかみ (炒ってミキサーにかける)
---	---------------------

- ① 鶏胸肉はココナッツオイルで炒めて、ナンプラーをひと回し。
- ② (A) をすべて合わせて、調味料で味付け
- ③ 飾り付け用に米を炒ってミキサーにかけて粗挽きの粉末状にする。
- ④ ②に、①を混ぜ合わせ、炊いたご飯と一緒に盛り、半分に切ったミニトマトを添える。  
※丼ぶりのイメージでは、ご飯にかけることになると思いますが、お米の味も味わってもらうため、脇添え (プレート) 又は別盛りがベターです。

○アレンジ案

- ・ライスペーパーで捲いて、坪沼野菜のラープ生春巻き
- ・冷製パスタの具として、坪沼野菜の冷製パスタ
- ・レタスを敷いて、坪沼野菜のラープサラダ