



# 『トルティーヤ』のソース（“広報誌8月号”レシピより）

材料をそれぞれ混ぜ合わせる 




**「カレーソース」**  
 “みらいふ8月号”掲載




**「からしソース」**


水切りヨーグルト*	100g
からし	5g



**「ケチャップソース」**

水切りヨーグルト*	100g
ケチャップ	20g



\*「水切りヨーグルト」 

ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルト（400g）を入れ、冷蔵庫で30分ほどおいたもの。（できあがりは約300g）  
 3等分して3種類のソースを作り、お楽しみください♪




家でも作れます


## 『しっとりサラダチキン』

【材料】4人分

・鶏むね肉（1枚 約350g）2枚

<ブライン液【塩を溶かした水のこと】>  
 割合 水：粗塩：砂糖 = 100：3：1

例えば...  ブライン液の分量

- ・水 200ml (1カップ)
  - ・粗塩 6g (小さじ1)
  - ・砂糖 2g (小さじ1/2)
- 

【作り方】

- ① 鶏むね肉はフォークで穴を開け、2時間以上ブライン液に漬け込む
- ② ビニール袋\*に鶏むね肉と少量のブライン液を入れ、空気を抜くように口を閉じる
- ③ 水を入れた鍋に②を入れ、中火の弱火にかける（火をつけてから25分タイマー）
- ④ 沸騰しない火加減（80℃程度）をキープしながら25分湯煎にする

\*耐熱性のものを使用してください

番外編