

チキン南蛮

	4人分	作り方
鶏もも肉	360g	① ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカは種を取り、食べやすい大きさに切る。レタスも食べやすい大きさにちぎる。
塩	少々	② 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
こしょう	少々	卵は溶いておく。
小麦粉	適量	③ 鍋に醤油、みりん、砂糖、酢を入れて火にかけ、南蛮だれを作る。
卵	適量	④ 油を熱し、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカを揚げ、南蛮だれにつける。
サラダ油	2個	⑤ 鶏肉に小麦粉をまぶし、溶き卵をつけて油で揚げる。
ピーマン	1/2個	⑥ 南蛮だれにから揚げをジューと音がするように入れ、軽く混ぜて30分位つけておく。
赤パプリカ	1/2個	⑦ 器にレタスを敷き、チキン南蛮を盛付ける。
黄パプリカ	1/2個	
レタス	32g	
醤油	大さじ2	
みりん	〃	
砂糖	〃	
酢	〃	

もやしとハムのからし和え

材料	4人分	作り方
もやし	230g	① もやしは熱湯でさっと茹でてざるにあげ、水気をきって塩をふる。人参は細切り、いんげんは斜め細切りにし、それぞれを茹で、水気をきっておく。
塩	少々	② ロースハムは半分に切って、3mm幅の細切りに、白葱と生姜はみじん切りにする。
ロースハム	3枚	③ ボウルに練り辛子を入れ、酢を少しずつ加えながら溶きのばし、醤油、サラダ油を加えて混ぜ合わせ、たれを作る。
人参	32g	④ ③にもやし、人参、いんげん、ハム、白葱、生姜を加えて合わせる。白ごまを振り入れてさっくりと混ぜ合わせる。
さやいんげん	40g	
白葱	3cm	
生姜	10g	
白ごま	小さじ1	
練り辛子	小さじ1	
酢	小さじ1	
醤油	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	

