

献立名(鶏肉の塩麴からあげ～ゆず風味の野菜あんかけ～)

材料	4人分	作り方
鶏もも肉	320g	① 鶏もも肉は一口大に切り、酒と塩麴でもみ込むように下味をつけて20分間おく。
塩麴	小さじ2	② にんじんはいちょう切り、チンゲンサイは3cm長さに切る。えのきは根元を切って半分に切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。
酒	大さじ1	ゆずは皮を細切りにする。果汁をしぼっておく。
片栗粉	適量	③ 鶏もも肉に片栗粉をつけ、180度の油で揚げる。
サラダ油	適量	④ フライパンにサラダ油をひき、にんじんを炒める。
チンゲンサイ	50g	しめじ・えのき・チンゲンサイを加えて炒め、
しめじ	25g	水・鶏がらスープの素・淡口しょうゆを加えて煮る。
えのき	25g	⑤ 水溶き片栗粉を加え、かき混ぜながらとろみをつける。
にんじん	30g	⑥ ゆずの搾り汁を入れてひと混ぜし、火を止める。
ゆず	1こ分	最後にゆず皮を散らしてあんのできあがり。
サラダ油	小さじ2	⑦ 器にからあげを盛り、上からあんをかける。
水	130cc	
鶏がらスープの素	小さじ1/2	
淡口しょうゆ	小さじ1/2	
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ1	

献立名(かぶとブロッコリーのカレー風味スープ)

材料	4人分	作り方
春雨	30g	① 春雨は熱湯につけてもどす。
たまねぎ	60g	かぶはくし切り、たまねぎは薄切りにする。
ブロッコリー	50g	ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は薄切りにする。
かぶ	80g	② 鍋にサラダ油をひき、たまねぎ・かぶ・ブロッコリーを炒める。
水	650cc	③ 水とコンソメを加えて煮立たせ、春雨を加える。
コンソメ	小さじ2	④ 仕上げにカレー粉を加える。
カレー粉	小さじ1/2	
サラダ油		

献立名(にんじんしりしり)

材料	4人分	作り方
にんじん	190g	① にんじんは、せん切りにする。
ツナ缶(油漬け)	80g	ツナ缶の油をきる。(油はとっておく)
卵	1個	卵は割りほぐす。
和風だしの素	小さじ1/2	② フライパンにツナ缶の油を入れて
淡口しょうゆ	小さじ1と1/3	にんじんを炒め、少ししんなりしたらツナも加えて炒める。
こしょう	少々	③ 和風だしの素、淡口しょうゆ、こしょうを加える。
		④ 溶き卵を全体に回し入れ、卵がパラパラになるくらいまで炒める。

