

ささみのしそ梅カツ

(6月)

材料	4人分	作り方
鶏ささみ	6本	① ピーマンと黄パプリカは種を取り、千切りにする。 ② 青じそは3等分に切って、細切りにし、練り梅と混ぜ合わせる。 ③ 鶏ささみの筋を取り、真ん中に切り目を入れて切り開き、塩、こしょうをする。 ④ 鶏ささみに練り梅と青じそを混ぜたものを塗り、端を折り返します。 ⑤ 鶏ささみに小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、フライパンに少し多めのサラダ油をひき、両面をこんがり焼き、取り出す。 ⑥ フライパンにピーマンと黄パプリカを入れて炒め、塩、こしょうをする。 ⑦ カツを半分に切り、ピーマンのソテーを添えて盛り付ける。
青じそ	6枚	
練り梅(減塩)	30g	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適量	
卵	〃	
パン粉	〃	
サラダ油	〃	
ピーマン	2個	
黄パプリカ	1/2個	
塩・こしょう	少々	

ミネストローネ

(6月)

材料	4人分	作り方
ベーコン	30g	① ベーコン、玉葱、人参、キャベツ、じゃが芋、セロリーは1cmの角切りにする。にんにくはみじん切り。スパゲティは3cm程に折っておく。 ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、ベーコン、玉葱、人参、キャベツ、じゃが芋、セロリーを加えて炒める。 ③ 水と固形コンソメ、トマト水煮缶を入れて沸騰したら、スパゲティを加える。 ④ 全体にやわらかく煮えたら塩、こしょうを加えて味をととのえる。 ⑤ スープ皿に盛り、好みでセロリーの葉を刻んだものを散らす。
玉葱	1/2個	
人参	1/3本	
キャベツ	50g	
じゃが芋	中1個	
セロリー	20g	
にんにく	1かけ	
トマト水煮缶	240g	
スパゲティ	30g	
オリーブオイル	大さじ2	
水	4カップ	
固形コンソメ	2個	
塩、こしょう	少々	

