

1. 鶏の塩唐揚げ
2. 野菜の焼き浸し
3. 切り干し大根サラダ
4. には玉汁



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

1. 鶏の塩唐揚げ

材 料	
鶏もも肉	2枚 600g
酒	大さじ2と1/2
塩	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
貝割れ菜	1パック
おろし酢	
大根おろし	1C
酢・砂糖	各大さじ1
醤油	大さじ3
赤唐辛子の輪切り	1本分

作 り 方

- ① 鶏もも肉は水気をよく拭き取り、脂を除いて縦半分に切り、2cm幅のそぎ切り。
- ② 酒と塩で下味をつけ、もみ込んで30分おく。
- ③ 大根おろしは軽く水気を切り飾りに少量取りおいて、残りに調味料を合わせる。
- ④ 下ごしらえした鶏肉に薄く片栗粉をまぶしつけ、180℃に熱した油で揚げはじめ、表面が固まったら160℃に下げゆっくり揚げて一旦取り出し、油の温度を200℃に上げてからりと色よく揚げる。
- ⑤ 貝割れ菜を敷いた上に鶏肉を盛り、おろし酢をかけまわし、取りおいた大根おろしと少量の貝割れ菜を飾る。

2. 野菜の焼き浸し

材 料	
茄子	2本半
ししとう又はおくら	10本
ミニトマト(赤・黄)	各10個
合わせだれ	
水	1と1/4C
醤油・みりん	各1/4C
かつお節	5g
油	大さじ1と1/2

作 り 方

- ① 茄子は縦に4～6に切り水に浸して水気を拭く。
- ② 鍋に油を熱し皮を下にして茄子を並べ、ししとうも加えて薄く焼き色が付いたら返し、蓋をして弱火で柔らかくなるまで焼き、たれにつける。
- ③ ミニトマトは鍋に少量の油を熱して、ころがしながら皮がはじけたら取り出す。
- ④ 合わせだれは鍋に水・調味料・かつお節を入れ、沸騰したら弱火で2分程煮て火を止め、こして絞る。

3. 切り干し大根サラダ

材 料	
切り干し大根	40g
人参	20g
きゅうり	1本
ツナ缶	小1缶
酢	小さじ2
マヨネーズ	大さじ4
塩・胡椒	適宜

作 り 方

- ① 切り干し大根は洗ってひたひたの水に10分位つけて戻した後、沸騰した湯でさっと茹でる。人参もせん切りにして一緒にさっと茹でて絞る。
- ② きゅうりは4cm長さのせん切りにし、塩を1%して水を絞る。
- ③ ボウルに材料を入れ、ツナも加えて酢を混ぜ、マヨネーズで和える。塩・胡椒で味を整える。

4. には玉汁

材 料	
には	100g
玉葱	100g
だし	4C
味噌	大さじ2
胡椒(好みで)	適量

作 り 方

- ① にはは4cm長さ、玉葱はうす切りにする。
- ② 鍋にだしと玉葱を入れ、煮立ったらにはを加え再沸騰したら味噌を溶き入れ、味を見て火を止める。仕上げに胡椒を振る。

*わかめを入れても美味しい。