



献立名

そら豆のホクホクサラダ



材料(大人4人分)

作り方

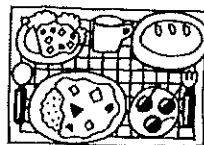


そら豆 100g
 ジャガ芋 2個
 人参 1/4個
 コーン缶 40g
 ハム 2枚
 マヨネーズ 大さじ3
 塩 小さじ1/3
 酢 小さじ1

1. そら豆はさやから出して茹で、薄皮を取る。
ジャガ芋は皮をむき、1.5cm角に切り茹でて柔らかくする。
2. 人参はいちょう切り、ハムは千切りにし、人参・ハム・コーンをそれぞれ茹でて冷水で冷やし水気を切っておく。
3. 1と2をボールに入れて、マヨネーズ、塩、酢で味を整えて完成。

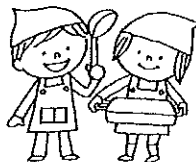
☆ 一口メモ ☆

旬のそら豆とじゃが芋が入ったサラダです♪
そら豆は甘く、緑色がきれいなのでぜひお家でも作ってみて下さいね。



献立名

鶏ささみの天ぷら



材料(大人4人分)

作り方

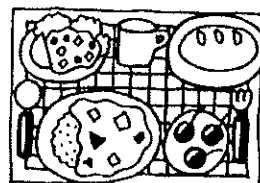


鶏ささみ肉 12本
 塩こしょう 少々
 天ぷら粉(まぶす用) 大さじ2
 水 260ml
 マヨネーズ 大さじ2
 酒 大さじ2
 すりおろしにんにく 小さじ2
 サラダ油 適量

- ①鶏ささみ肉は筋をとっておきます。
- ②鶏ささみ肉を縦半分に切ります。塩こしょうをふりかけて天ぷら粉をまぶします。
- ③ボールに水・天ぷら粉・マヨネーズ・酒・すりおろしにんにくをいれて混ぜ合わします。
- ④フライパンの底から3cm程揚げ油を注ぎ、180℃に達したら②にくぐらせた①を揚げます。
- ④全体がこんがりとし、中まで火が通ったら取り出して完成です。

☆ 一口メモ ☆

鶏むね肉でも可能です。揚げるときはまっすぐにして揚げるときれいに仕上がります！





献立名

白身魚のピザ風焼き



材料(大人4人分)

作り方



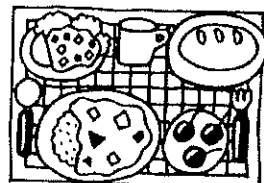
白身魚(タラ) 4切れ
 塩 少々
 こしょう 少々
 玉ねぎ(スライス) 40g
 ケチャップ 小さじ4
 とろけるチーズ 40g

- ①魚切り身に塩・こしょうします。
- ②玉ねぎをうすく切り、サッと炒めます。
- ③魚切り身にピザソースを塗ります。
- ④玉ねぎ・チーズをのせてオーブンで焼きます。

☆ 一口メモ ☆



ケチャップ・チーズの量はお好みで変えてください。
 鮭やとり肉に変えてもおいしくいただけます！



献立名 柔らかチキンのトマト煮込み



材料(大人4人分)

作り方



鶏もも肉 600g
 玉葱 1個
 しめじ 1株
 ホールトマト缶 2缶
 バター 20g
 酒 大さじ4
 コンソメ 小さじ2
 こしょう 少々
 砂糖 小さじ2
 すりおろしにんにく 小さじ1
 醤油 小さじ2

- ①しめじは石づきをとって手でほぐしておきます。
- ②玉ねぎをくし切り、鶏もも肉を食べやすい大きさに切ります。
- ③フライパンにバターを入れて中火でとかし、鶏もも肉を入れて炒めます。
- ④鶏肉の色が変わってきたら玉葱、しめじを入れてしんなりするまで炒めます。
- ⑤ホールトマト缶、酒を入れて強火で5分煮込みます。
- ⑥5分たったら、コンソメ・こしょう・砂糖・にんにくをいれてさらに煮込みます。
- ⑦全体の水分が少し減ったら火を止めて醤油を入れて火からおろします。
- ⑧パセリをちらして完成です。

☆ 一口メモ ☆



弱火で長時間煮込むとお肉が柔らかくなりより一層おいしくなります！

