

2022年8月の献立



鶏の南蛮漬け

材料（2人分）

鶏もも肉(皮なし)	100g
酒	6g(小さじ1)
片栗粉	10g(大さじ1強)
ごま油	6g(小さじ1強)
きゅうり	40g
たまねぎ	40g
トマト	60g
もずく	60g
黒酢	10g(小さじ2)
砂糖	6g(小さじ2)
こいくちしょうゆ	10g(小さじ2弱)
たかのつめ	0.2g
しょうが	4g

【作り方】

- 1 鶏もも肉は観音開きにして、筋を切り、一口大に切り分け、酒を振る。
- 2 きゅうり、たまねぎは薄切りにし、たまねぎは水にさらす。トマトは半月切り、しょうがはすりおろす。
- 3 ①に片栗粉をまぶし、フライパンにごま油を熱し、揚げ焼きにする。
- 4 黒酢、砂糖、しょうゆ、たかのつめ、しょうがを合わせて、南蛮酢を作り、鶏肉・野菜・もずくを漬け込み、冷蔵庫で冷やす。
- 5 彩りよく盛り付けて完成。

海鮮お好み焼き

材料 (2人分)

豚もも薄切り肉(脂身なし)	80g
バナメイえび	40g
するめいか	40g
ながいも	80g
小麦粉	40g(大さじ4強)
卵	40g
顆粒だし	2g
こいくちしょうゆ	6g(小さじ1)
キャベツ	120g
葉ねぎ	60g
ごま油	6g(小さじ1強)
こいくちしょうゆ	10g(小さじ2弱)
かつお節	1g
あおのり	0.2g

[作り方]

- 1 えびは殻をむき、背ワタをとる。いかは一口大の食べやすい大きさに切る。
- 2 ながいもは皮をむき、すりおろす。キャベツは太めの千切り、ネギは小口切りにする。
- 3 ボールに、②と卵、小麦粉を入れて、軽く混ぜ合わせ、顆粒だし、しょうゆを加える。
- 4 フライパンにごま油をひき、豚もも肉、いか、えびを焼き付け、その上に生地を広げて、中火で焼く。ある程度火が通ったら、返して、裏面をよく焼く。
- 5 仕上げにしょうゆを塗り、かつお節とあおのりを散らして完成。

フルーツヨーグルト

材料 (2人分)

いちじく	100g
ヨーグルト(加糖)	100g
ミントの葉	2g(小さじ1/2)

[作り方]

- 1 キッチンペーパーを敷いたざるにヨーグルトをあけ、しっかりと水気を切る。
- 2 器にヨーグルトをいれ、切ったいちじくを添えて、ミントの葉を飾って完成。