

〔和食レシピ〕

＜主食＞ ごはん（4人分）

ごはん

＜主菜＞ ごま鶏（4人分）

鶏むね肉	240 g	①レタスはよく洗い、細切りにしておく。かいわれ菜は、根元を切り落とし、水に晒して混ぜ合わせ、ザルにあげて冷蔵庫で冷やしておく。ミニトマトは、よく洗いカットしておく。
塩麴	大さじ 1 と 1/2	
片栗粉	大さじ 1	②鶏むね肉は、1cm厚さの一口大に切り、塩麴と片栗粉をのみ込んでおく。
白ごま	大さじ 4	
油	適宜	③②の鶏肉にごまをたっぷり付けて、油を温めたフライパンで 3～5 分中火で焼く。途中でひっくり返して中まで火を通す。
☆付け合わせ		
レタス	5～6 枚	④①の野菜を皿に盛り、③の鶏肉を盛りつける。トマトを盛り付け出来上がり。
かいわれ菜	1/2 株	
ミニトマト	8 個	

＜副菜 1＞ 切り干し大根のサラダ（4人分）

切り干し大根	40 g	①切り干し大根はたっぷりのお水に 10 分ほど浸して戻し、水気を絞っておく。
ツナ	50 g	
きゅうり	100 g	②きゅうり、パプリカは千切り、ツナは油をきっておく。
パプリカ	100 g	
A [	ポン酢	③①と②に A の調味料を和える。
	マヨネーズ	
	こしょう	

<副菜2> カリッとブロッコリー（4人分）

ブロッコリー	1 株	①ブロッコリーはよく洗い、小房に分ける。 茎は硬い部分を除き食べやすい大きさに切っておく。 ②ビニール袋に①を入れて、しょうゆを入れよく振る。そこへ、片栗粉を加えよく振る。 ③フライパンに油を入れて中火に熱し、②のブロッコリーを入れて両面焼いて火を通す。 火が通ったら、ヘラで押し付けるようにしながら、両面をカリットとするまで香ばしく焼く。 お好みで黒こしょうをかける。
しょうゆ	大さじ 1	
片栗粉	大さじ 2	
油	大さじ 1~2	
黒こしょう	適宜	

<汁物> トマトのみそ汁（4人分）

トマト	1 個	①トマトはよく洗い、大き目の一口大に切る。 ②えのき、油揚げは食べやすい大きさに切る。 ③だし汁を温め、①と②を入れ、最後に味噌を溶かし入れてできあがり。
えのき	40g	
油揚げ	20g	
だし汁	600ml	
味噌	大さじ 2	

<デザート> ミルクぜんざい 白玉入り（4人分）

白玉粉	50 g	①白玉粉と豆腐をよく混ぜ、一口だの大きさにして、丸めて生地の中を凹ませる。沸騰したお湯で茹でておく。 ②牛乳で茹で小豆を溶かし、お好みで砂糖を加え、甘さを調整する。 ③器に①と②を盛り出来上がり。
絹ごし豆腐	50 g	
茹で小豆	200 g	
牛乳	200 g	