

[洋食レシピ]

<主食> ごはん (4人分)

ごはん

<主菜> 鶏むね肉のマヨソース (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、半分にカットしておく。 ②A を混ぜ合わせ、マヨソースを作っておく。 ③鶏むね肉は、1cm厚さの一口大に切り、ボウルかビニール袋に入れ、塩・砂糖をよくもみ込んでおく。 ④B をボウルで混ぜ合わせて衣を作り、鶏肉を絡める。 ⑤フライパンに油を多めに入れ、3～5 分中火で揚げ焼きにする。途中でひっくり返して中まで火を通す。 ⑥⑤の鶏肉を②のマヨソースと絡める。 ⑦⑩の野菜を皿に盛り、⑥の鶏肉を盛りつける。 黒こしょうとトマトを盛り付け、出来上がり！ ※マヨソースにお好みで豆板醤やコチュジャン、はちみつを加えても美味しい。
塩	ひとつまみ	
砂糖	小さじ 1	
油	適宜	
☆衣		
B 卵	1 個	
B 水 (牛乳でも可)	大さじ 1	
B 片栗粉	大さじ 4	
☆マヨソース		
A マヨネーズ	大さじ 4	
A レモン汁	小さじ 1	
A おろしにんにく	小さじ 1/2	
☆付け合わせ		
レタス	5～6 枚	
かいわれ菜	1/2 株	
ミニトマト	8 個	

<副菜 1> 切り干し大根のマリネ風サラダ (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、水を絞っておく。 ②きゅうり、パプリカはそれぞれ千切りにしておく。 ③A の調味料をよく混ぜて置き、②と①を和える。
きゅうり	100 g	
パプリカ	100 g	
A 粒マスタード	大さじ 2	
A 砂糖	小さじ 2	
A レモン汁	大さじ 3	
A オリーブ油	大さじ 1	
A こしょう	お好み	

<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、片栗粉を加えてよく振る。 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> トマトのスープ (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っておく。にんにくはみじん切り、ベーコンは細切りにしておく。 ②鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、にんにく、ベーコンを炒める。水、コンソメを加えてトマトを入れ、煮立ったら蓋をして5分煮る。
にんにく	1かけ	
ベーコン	30g	
水	600ml	
コンソメ	5g	
オリーブオイル	小さじ1	

※パセリやカイワレ菜などを入れると彩りがよくなる。

※チーズを加えて味変もOK!

<デザート> ミルクぜんざい 白玉入り (4人分)

白玉粉	50g	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	50g	
茹で小豆	200g	
牛乳	200g	