

1月15日3年生



鶏の南蛮漬け
卵の明太子にら焼き
麦ごはん、味噌汁



【鶏の南蛮漬け】

<材料・2人分>

◎鶏もも肉 1枚 ◎茄子 2個 ◎ねぎ 少々 ◎塩・コショウ 少々 ◎片栗粉 適量
【A】◎醤油 大1 $\frac{1}{2}$ ◎だし汁 大1 ◎酢 大1 ◎砂糖 小2 ◎赤唐辛子 1/2本
◎揚げ油 適量

<作り方>

- ① 茄子は一口大の乱切りにする。
- ② ねぎは、細切りにし、水にさらしてパリッとさせて、しっかり水気を切る。
- ③ バットに【A】の材料を合わせて、南蛮酢を作っておく。
- ④ 鶏肉は3~4cm程度の大きさに切って塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉を均一に薄くはたきつける。
- ⑤ 揚げ油を170~180度に熱して④の鶏肉を入れ、途中返ししながらカラッときつね色に揚げる。揚げたてを③の南蛮酢にジュッと漬け込む。
- ⑥ 鶏肉に続いてナスを揚げ油で色よく揚げ、同じく揚げたてを南蛮酢に漬け込み、鶏肉とともによく味を含ませる。
- ⑦ 器に⑥を盛り付け、ねぎをあしらう。

【卵の明太子にら焼き】

<材料・2人分>

◎卵 3個 ◎明太子 1/2腹 ◎にら 1/3束 ◎酒 大1/2 ◎サラダ油 適量

<作り方>

- ① 明太子は薄皮に包丁を入れて、身をしごきだす。
- ② にらは1cm長さに刻む。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、卵白を数回つまみ上げて切り、泡立てないようにときほぐして、酒と①、②を加え、混ぜる。
- ④ 玉子焼き器を十分熱して油をなじませ、卵液を3回に分けて流してふんわりと焼き上げる。
- ⑤ ④を巻きすで包んで形を整え、食べやすい大きさに切って、器に盛る。

【ツナと玉ねぎ、ブロッコリーの味噌汁】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/3個 ◎ブロッコリー 小1/2個 ◎ツナ缶 1/2缶(40g) ◎水 2カップ
◎味噌 大1 $\frac{1}{2}$

<作り方>

- ① 玉ねぎは1cm幅に縦に切る。ブロッコリーは小房に切り分ける。
- ② 鍋に玉ねぎと水、ツナ缶を缶汁ごと入れて、強火にかける。沸騰したら弱火にし、玉ねぎが柔らかくなるまで5分間ほど煮る。
- ③ ブロッコリーを加え、弱火でやわらかくなるまで2~3分間煮る。味噌を溶き入れて火を止め、椀に盛る。