９月１５日　１年生

鶏もも肉の南蛮漬け　冬瓜と海老のスープ　ご飯

【鶏もも肉の南蛮漬け】

＜材料・４人分＞

◎鶏もも肉　１枚　◎長ネギ　１／4本　◎たかの爪　適量　◎片栗粉　適宜　◎大根　100ｇ
◎人参　30ｇ　◎きゅうり　１／2本
【A】　◎酢　１／2カップ　◎だし汁　１／2カップ　◎酒　１／4カップ
◎しょうゆ　１／4カップ　◎砂糖　１／4カップ　◎みりん　大さじ2弱
◎サラダ菜　適量

＜作　り　方＞

① 鍋に【A】の調味料を入れて火にかけ、煮立つ直前に火を止める。冷めたら、長ネギの千切り、刻んだたかの爪を入れる。
② 鶏肉は皮をとり、一口大にそぎ切りし、包丁で軽くたたく。うす塩をして片栗粉をまぶし、余分な粉を落として、160℃の油で揚げ、熱いうちに①に漬ける。
③ 大根、人参、きゅうりは、マッチ棒状に切って水に放ちシャキッとさせる。水けを切って鶏の上に載せる。

【冬瓜と海老のスープ】

＜材料・２人分＞

◎冬瓜　150ｇ　◎えび　4尾　◎ゆでた枝豆　適量　◎だし汁　2カップ　◎酒　小さじ2～3
◎しょうゆ　小さじ1／2～2　◎塩、こしょう　少々　◎しょうが汁　少々

＜作　り　方＞

① 冬瓜の皮と種を取り、食べやすい大きさに切る。
② えびの殻を取り、背を開いて背ワタを取り除く。酒を少々振りかけておく。
③ 鍋にだし汁と冬瓜を入れて柔らかくなるまで煮る。
④ 冬瓜が煮えたら、鍋にえびを加えて火を通し、酒、しょうゆ、塩、こしょう、しょうが汁で味を整える。ゆでた枝豆とともに器に盛り付ける。